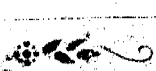


જાતનાં હૈં

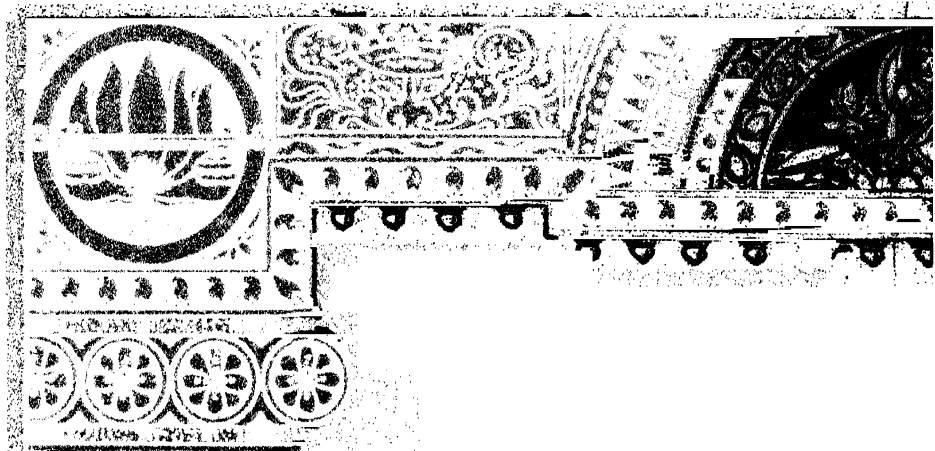


અત્રિ



જડુભાઈ વૈધ





ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કાર્યાલય વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૨૫૬૮૭ કિમત ૩-૦૦

ગ્રંથનામ જનેતાનાં દર્શન

વર્ગિક ૬૬૫૫: ૪





મૂર્તિ ગ્રંથાલય અર્પાલય
પ્રજ્ઞાત તથા વિદેતા
ગાંધીરમાઃઅમદાવાદ.

જનેતાનાં દર્દો

: લેખક :

વૈદ્ય જદુભાઈ નથુશંકર ભટ્ટ

પછેગામવાળા

વૈદ્યરાજ શ્રી. બાપાભાઈ ગરબાદાસ
શાહના પુરોવચન સાથે

•

સોલ એજન્ટ

ગુર્જર ગ્રંથ રત્ન કાર્યાલય

ગાંધી રસ્તા : અમદાવાદ

પ્રકાશક :

મનુભાઈ લક્ષ્મુભાઈ ભેખણી

કવેરીવાડ : અમદાવાદ વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગંગાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ
૨૬૭૪૪
૨૬૬૯૭

નકલ ૧૦૦૦

પ્રથમ આવૃત્તિ

સંવત ૨૦૦૪

[સર્વ હક લેખકને સ્વાધીન]

સાહાયક રૂપિયા

મુદ્રક :

મનુરભાઈ ચનાભાઈ પટેલ,
શ્રી મહેન્દ્ર મુદ્રણાલય,
મામાની હવેલી, શાક-
મારકીટ : અમદાવાદ.

પ્રાતઃસ્મરણીય પરમ પૂજ્ય પિતામહ
વૈદ્યશાસ્ત્રી ઈશ્વરજી હીરજી ભટ્ટ પછેગામવાળાને
સમર્પણુ

વિદ્યા વિતર્કો વિજ્ઞાનં સ્મૃતિસ્તત્પરતા ક્રિયા ।
 ચત્વૈ તે વદ્ગુણાસ્તસ્ય ન સાઘ્યમાત્મેજ્ઞોતે ॥
 વિદ્યા, વિતર્ક (તર્કદ્વારા વિચાર કરવો તે), વિજ્ઞાન
 (અન્ય શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન), સ્મૃતિ, તત્પરતા (ચિકિત્સા-
 કાર્યમાં લાગ્યા રહેવું તથા ચિકિત્સામાં તન્મય થઈ
 અત્યન્ત પ્રયત્નશીલ રહેવું તે), ક્રિયા (શાસ્ત્રીય ક્રિયાનો
 પ્રત્યક્ષ અનુભવ), એ છ ગુણુ જેનામાં હોય તેને માટે
 કાંઈ અસાધ્ય અર્થાત્ અશક્ય નથી.

ચસ્ય ત્વેતે ગુણા સર્વેસન્તિ વિષાદયઃ શુભા ।
 સ વૈષયશબ્દં સમ્બૃતમર્હ-લાળાન્ત્ર-કમ્પદઃ ॥
 જે ઉપર્યુક્ત વિદ્યા આદિ શુભ ગુણોથી યુક્ત છે તે જ
 યથાર્થ બનતા વૈષય શબ્દને યોગ્ય થઈને પ્રાણીઓને
 મુખ દેનાર બને છે.

એ મહર્ષિ ચરકે ગણાવેલા ગુણુગણથી મંડિત થએલું
 જેમનું આ લોકમાંનું જીવન મેં મારી પ્રથમાવસ્થામાં
 જોયું છે તે સ્વર્ગસ્થ સાંત અને સૌમ્ય મૂર્તિ પૂજ્યશ્લોક
 પિતામહનાં ચરણોમાં મારો આ નમ્ર પ્રયત્ન સમર્પિત
 કરતાં હું કૃતાર્થતા અનુભવું છું.

શુભાવરાગી આચાર્જિત પોત્ર
 જડલાઈ વચ.

આયુર્વેદનાં સુભાષિતો

શ્રી અને સંતતિનું મહત્ત્વ

સદ્ગૃહીતોહીન્દ્રિયાર્થનાં સ્ત્રીષુ નાન્યત્ર વિચિતે ।

સ્ત્રીયશ્રયોહીન્દ્રિયાર્થેયઃ સ પ્રીતિજનનોઽધિકમ્ ॥ ૫

ઇન્દ્રિયોના અભાષ્ટ વિષયોના સમૂહ સ્ત્રીઓમાં જ છેઃ અન્યત્ર નહિ. જે વિષયો સ્ત્રીઓમાં આશ્રિત છે તે જ અધિક પ્રીતિ ઉત્પન્ન કરનારા છે.

સ્ત્રીષુ પ્રીતિર્વિશેષણ સ્ત્રીષ્વપત્યં પ્રતિષ્ઠિતમ્ ।

ધર્માર્થો સ્ત્રીપુલક્ષ્મીશ્ચ સ્ત્રીપુલોકાઃ પ્રતિષ્ઠિતાઃ ॥ ૬

સ્ત્રીઓમાં વિશેષતઃ પ્રીતિ પ્રતિષ્ઠિત છે, સ્ત્રીઓમાં સંતાન પ્રતિષ્ઠિત છે, સ્ત્રીઓમાં ધર્મ, અર્થ અને લક્ષ્મી પ્રતિષ્ઠિત છે. સ્ત્રીઓમાં સર્વલોક પ્રતિષ્ઠિત છે.

અચ્છાયાશ્ચૈકશાલશ્ચ નિષ્ફલશ્ચયથાત્રુમઃ ।

અનિષ્ટગન્ધશ્ચૈકશ્ચ નિરપત્યસ્તથા નરઃ ॥ ૭

છાયારહિત, એક શાખાવાળું, ફળરહિત, દુર્ગન્ધપૂર્ણ અને એકલું કાર્ક વૃક્ષ હોય તેવો સંતાનરહિત પુરુષ છે.

પ્રીતિર્બલં સુખં વૃત્તિ વિસ્તારો વિપુલં કુલમ્ ।

યશોલોકાઃ સુખોદકાસ્તુષ્ઠિશ્ચાપત્યસંશ્રિતાઃ ॥ ૨૧ ॥

પ્રીતિ, ખલ, સુખ, આજીવિકા, વિસ્તાર, કુળની વિપુલતા, યશ, સુખપરિણામવાળા લોક અને સંતોષ સંતતિ પર આશ્રિત છે. માટે આ ઉભય જીવન-સંપત્તિનું રક્ષણ અવશ્ય કરવું.

‘ચરકસંહિતા’

પુનોવચન

શ્રીયુત વૈષ્ણરાજ જટુભાઈએ લોકમાં જ્ઞાનપ્રચાર દષ્ટિએ કટકે કટકે ‘શ્રીજીવન’ માં આ પુસ્તકનાં પ્રકરણો લેખમાળાએ પ્રસિદ્ધ કર્યા હતાં અને એ હવે પુસ્તકાકારે જનતાને ચરણે ધર્યો છે. આપણા અલ્પધન ગૂજરાતી વૈદ્યક સાહિત્યમાં આ પુસ્તકથી એકનો વધારો થાય છે.

શ્રી. જટુભાઈ ઉત્સાહી છે. એમની લેખનશૈલી રોચક છે. પુસ્તકમાં અહિંતહિં પોતાના અનુભવની ઘણી દવાઓ જરા પણ સંકોચ રાખ્યા વિના પ્રસિદ્ધ કરી છે. આ દવાઓ અધી વિશ્વસનીય છે, નિર્દોષ છે, એટલે પુસ્તક વાંચી કોઈ આ દવાઓ વાપરશે તો જરા પણ નુકસાન તો નહિ જ થાય, અલ્કે ફાયદો જ થશે. સમાજમાં આરોગ્યના જ્ઞાનનો પ્રચાર કરવો એ જ ઉદ્દેશ લેખકના મનમાં છે અને આ પુસ્તક વાંચીને વાચક જરૂર કંઈ નવું શીખશે જ. લેખકના વિચારો સાથે હું સર્વાત્ર સંમત નથી જ, પરંતુ મને લાગે છે કે વૈદ્યક સાહિત્ય મૂલવવાનો વખત હજી આવ્યો નથી. હમણાં તો આવા સૌ કોઈ પ્રયત્નોને આવકારવા જ જોઈએ.

ચિકિત્સાશાસ્ત્ર ખરી રીતે સામાજિક શાસ્ત્ર છે. સમાજના ડાયડાઓ ખરી રીતે ચિકિત્સાશાસ્ત્રની કસોટીઓ છે. ચિકિત્સાશાસ્ત્ર નેટલું સામાજિક બનશે તેટલું તે વધુ લોકાદરને પ્રાપ્ત થશે અને લોકકલ્યાણ સારી શકશે. આયુર્વેદ વધુ સામાજિક હોઈ સામાજિક લોકકલ્યાણ સારવાની એમાં પ્રબલ સંભાવના છે. આધુનિક ચિકિત્સાશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ આમાં કવચિત્ વિરોધ જેવું પણ જણાશે, પરંતુ લેખકનું સામાજિક દૃષ્ટિબિંદુ જોયા અને જણ્યા પછી એ દેખાતો વિરોધ સહન કર્યે જ છુટકો. એક વાત અદ્યતનીય વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ તદ્દન બુદ્ધિગમ્ય હોય, પરંતુ તેથી એ શાસ્ત્રીય વાતને સમાજમાં વહેતી મૂકતાં પહેલાં થોડો વિવેક રાખવામાં ન આવે તો તે વાત વિનાશ જ નોતરે. લેખકનાં મંતવ્યો શાસ્ત્રીય કરતાં વધુ સામાજિક છે. ગૂજરાતી નારીસમાજની સમસ્યાઓનો આમાં સહાનુભૂતિ ભર્યો ઉકેલ છે. સમાજહિતની દૃષ્ટિ પ્રધાન ઉદ્દેશ છે. લેખકમધુને આવી રીતે લખતા રહેવા માટે મારો આગ્રહ છે.

કોઈ પણ ધંધાનો પ્રાણ એનું સાહિત્ય છે. પ્રત્યેક ચિકિત્સાશાસ્ત્રને પોતાનું વિશાળ યા અલ્પ સાહિત્ય હોય છે જ. ગૂજરાતના વૈદ્યો કંઈ જ લખતા નથી, એટલે ગૂજરાતી વૈદ્યક વાંર્જીભય પણ નહિ જેવું જ છે. ગૂજરાતના પ્રત્યેક વૈદ્યની ફરજ છે કે એ ઋષિશ્રુણુ જરૂર અદા કરે. જદુભાઈ જેવા ઉત્સાહી વૈદ્યો જરૂર અભિનંદનને પાત્ર છે.

સુરત
આયુર્વેદિક કોલેજ

}

આપાલાલ મ. વઘે

લેખકનું વક્તવ્ય

જ્યારે સને ૧૯૩૨ની સાલમાં સૌરાષ્ટ્ર કાયીલય છાડીને એનું તંત્રીમંડળ સત્યાગ્રહની-સ્વાતંત્ર્યની લડાઈ ટાણે ખોટાદમાં નિવાસાર્થે આવેલું ત્યારે છાપખાનાના શ્રમજીવીઓને નિભાવવા માટે હિત રાજકારણથી રહિત, પણ સાચી જીવનદષ્ટિ આપી શિષ્ટ સમાજનું ઘડતર કરે એવું રસિક સાહિત્ય પીરસતું ‘ખડ્ગપી’ ના કહતું ‘ફૂલછામ’ સાપ્તાહિક શ્રી ગુણવંતરાય આચાર્યના તંત્રીપદે નીકળવાનું શરૂ થયું, ત્યારે એ મિત્રોસમા લેખક મંડળે મને પણ એમાં લખવાનું આમંત્રણ આપ્યું અને મેં એ નિમંત્રણને સહર્ષ-અને સાહાર સ્વીકારીને જાહેરમાં લખવા માટે પહેલી જ વાર કસમ હિપાડી, ‘છાનાં આંસુ’ નામની લેખમાળા શરૂ કરી-જે એ વખતે સમગ્ર વાચક વર્ગને ખૂબ ગમેલી અને એને સારો આવકાર મળેલો.

આ અરસામાં શ્રી. મનુભાઈ જોધાણી પણ અહિં જ રહેવા આવેલા, અને અમારી શરૂ થતી મૈત્રી-કે જે અમારા સંબંધનું સુહૃદ સમઢીયાળાવાળા સ્વ. નરોત્તમદાસ શાહપ્રેરિત હતી-ખાદ સ્વરૂપ ધારણ કરતી જતી હતી. હું જે લેખો લખતો એનાં પ્રૂઢ સુધારવાની રીત શ્રી. જોધાણી મને શીખવતા, અને પોતે પણ સુધારી આપી મદદ કરતા. શ્રી. મનુભાઈ જોધાણીની મૈત્રી એ તો મારે મન એક જીવન-લઢાણુસમી પ્રજા-બેટ છે એમ ઠલી શકાય.

ત્યારપછી મેં ‘ગુણસુંદરી’ માસિકમાં અને ‘નવરચના’ માસિકમાં પણ છૂટા છવાયા લેખો લખેલા. પરંતુ હું ‘ધંધાદારી’ અને પ્રવૃત્તિ-શીલ હોવાથી મારાથી નિયમિત લખવાનું બની શકતું નહિ.

પરંતુ જ્યારે અમદાવાદમાં શ્રી મનુભાઈ જોધાણીએ ‘સ્ત્રીજીવન’ માસિક શરૂ કર્યું ત્યારે તો એમણે મારી પાસે કડક ઉધરાણી કરી કરીને નિયમિત લખાવાની ફરજ પાડી અને પ્રાયઃ આરોગ્ય વિભાગ અને વૈદ્યકાય પૂછપરછ વિભાગ મને જ સુપરત કરી, મારી ઉપર જવાબદારી નાંખી, લગભગ નિયમિત લખતો રહ્યો.

પરિણામે આ લેખમાળાના લેખો જ્યારે એક પુસ્તક બની શકે એટલા પ્રમાણમાં લખાયા ત્યારે એમણે જ કાગળો મેળવ્યા અને ‘હવે તમારું પુસ્તક હું છપાવાની તૈયારી કરી રહ્યો છું’ એમ મને તેમણે જણાવ્યું.

કાગળોની અછત, મેળવવાની પણ મુશ્કેલી, છપામણી પણ અસાધારણ મોંઘી, આવા કપરા અને પ્રતિકુળ સંજોગોમાં આર્થિક સામાજિકનો વિચાર ગોણું રાખી, માઈ આ પુસ્તક છપાવી જનતા સમક્ષ મૂકીને તેમણે સાહિત્યની સેવા કરી છે અને મિત્રધર્મ બજાવ્યો છે. એને માટે હું તેઓનો અત્યંત ઋણી છું અને હાર્દિક આભાર માનું છું.

શ્રી મનુભાઈ જોધાણી એક અચ્છા ઉત્સાહી સંપાદક છે અને એમના સંપાદન-કૌશલ્યને પરિણામે આજે ગુજરાતી આલમમાં ‘સ્ત્રીજીવન’ માસિક અગ્રસ્થાન ભોગવે છે, અને સ્ત્રીસમાજની સેવા કરે છે, એટલે એમના દ્વારા સ્ત્રીઉપયોગી ‘જનતાનાં દર્દો’ નામક માઈ આ પ્રથમ પુસ્તક પ્રગટ થાય એ મારે માટે ગૌરવનો વિષય છે એમ હું માનું છું.

ગૂજરાતના સુપ્રસિદ્ધ અગ્રગણ્ય અને વિદ્વાન વૈદ્યરાજ શ્રી. આપા-
ભાલભાઈ (પ્રીન્સીપાલ, શ્રી. ઓરિજીવલાલ નાઝર આયુર્વેદ મહાવિદ્યા-
લય, સુરત) એ પોતાનો કીમતી વખત કાઢીને પ્રસ્તાવના—પુરોવચન
લખી આપી, આ પુસ્તકને શણગારી વધારે પ્રતિષ્ઠા આપી છે અને
મારા ઉત્સાહને પ્રોત્સાહન આપ્યું છે, એને માટે પણ હું તેઓનો
ખૂબ આભારી છું. વળી તેઓએ તો મારા કેટલાક લેખો જોઈને
એને વધારે વિશદ અને શાસ્ત્રીય બનાવવાની સૂચનાઓ પણ કરેલી,
જેને હું યથાશક્તિ અનુસર્યો પણ છું અને જેને પરિણામે આ
પુસ્તક વધારે પ્રમાણભૂત ગણાય એવું થયું છે. તેઓની આવી મારા
તરફની મમતા માટે હું તેમનો ખરેખર ઝણી બન્યો છું એમ કૃતજ
હૃદયે સ્વીકારું છું.

હવે અંતમાં મારે જે વ્યક્તિઓનો આભાર માન્યા સિવાય
તો ન જ ચાલે—જે મારામાં કૃતજતા હોય તો.

એક તો મારા મુરખી મિત્ર અને હિતેચ્છુ ‘બહુધી’ના તંત્રી
શ્રી. ચંદુભાઈ વ્યાસ: તેઓએ નિઃસ્વાર્થ મિત્રભાવે મારા પુસ્તકનાં
ગ્રંથો પોતાના વ્યવસાયમાંથી નવરાશ મેળવીને અને નબળી તબીબીએ
જોઈ દીધાં છે અને વ્યવહાર સલાહસૂચના અવારનવાર આપી છે એને
માટે હું તેઓનો અંતઃકરણપૂર્વક આભાર માનું છું. એમના આ
ઝણુનો સ્વીકાર ન કરું તો તો કૃતજની જ ગણાઉં.

બીજા મારા પૂ. કથાના દીકરા અને આંહીની હાઈસ્કૂલના
એન્ડ્રુએટ શિક્ષક શ્રી. સવાઈલાલ ઇશ્વરલાલ પંડ્યા, બી. એ. બી. ટી.,
જેમનું સંસ્કૃત જ્ઞાન વ્રણું સાફ છે. તેઓએ મારા લેખોને અનુ-
રૂપ અને પ્રમાણભૂત ગણાય એવાં આયુર્વેદના ગ્રંથોમાંથી મારા
કહેવા પ્રમાણે સંસ્કૃત અવતરણો તકલીફ લઈ શોધીને ભાવાર્થ સાથે
મૂકી આપ્યાં છે. આ કામ વ્રણું કંટાળા ભરેલું છે, જે બળવીને
તેમણે મદદ કરી છે એને માટે પણ હું એમનો આભાર માનું છું.

અંતમાં આ પુસ્તક પ્રગટ કરવામાં જે જે મારા મિત્રોએ અને સીધી યા આડકતરી સહાય કરી છે એ સૌનો કું આભારી છું અને એમણે લીધેલ તકલીફ માટે ક્ષમા ચાહું છું. ખરી રીતે તો એમ જ ગણાય કે પ્રભુની કૃપાથી અને સૌ મિત્રોના સહકારથી આ કાર્ય સરલતાથી પાર પડ્યું છે.

મારા વિચારો મેં આ પુસ્તકમાં ચર્ચ્યા છે. એટલે મારે પ્રસ્તાવનામાં વિશેષ શું લખવાનું હોય? છતાં એટલું અંતમાં કહેવાનું કે જે આ પુસ્તકથી સ્ત્રીસમાજને જ્ઞાનલાભ થશે અને અજ્ઞાન દૂર થશે તો કું મારો શ્રમ સાર્થક ગણીશ.

આ વિષયોના અભ્યાસી વાચકખંડુઓ આ પુસ્તક વાંચી મને થોડા સૂચનો કરશે તો કું ઉપકૃત થઈશ. અને ખીજી આવૃત્તિ કાઢવાનો સુયોગ પ્રભુકૃપાથી પ્રાપ્ત થશે તો ભવિષ્યમાં 'સૂચવેલ સુધારાને' સ્થાન આપીશ.

મેં આ પુસ્તકના લેખો લખવામાં અન્ય પ્રાચીન ગ્રંથો ઉપરાંત પ્રાતઃસ્મરણીય પુણ્યશ્લોક ઉદારચરિત અને આયુર્વેદના અઠંગ અભ્યાસી વિદ્વત્શિરોમણી સ્વ. પૂજ્ય વૈજયંતી શ્રી. અમૃતલાલ પટ્ટણીકૃત 'સ્ત્રીરામ ચિકિત્સા' અને તેમના પ્રિય શિષ્ય વૈજયંતી આપાલાલ જ. શાહચરિત 'અભિનવ કામશાસ્ત્ર', 'કૌમારભૂત્ય', ઇત્યાદિ પુસ્તકોનો ઉપયોગ કર્યો છે, એનો સ્વીકાર કું કૃતજ્ઞતાપૂર્વક કરું છું.

ધર્મિયપ્રસાદ ઔપધાલય
ખોટાદ (કાઠિયાવાડ)

વૈષ્ણવજીવનનુશાંકર ભટ્ટ
પહેમામવાળા

જનેતાનાં હૃદો

અ મુ ક મ ભિ કા

૧	કુમારિકાનું નિર્બળ શારીરિક અંધારણ	૧
૨	કુંવારી પુત્રી	૬
૩	કુમારી પ્રદર	૧૫
૪	સ્ત્રીઓ ડાયરી લખે તો ?	૨૩
૫	શ્વેત પ્રદર	૩૦
૬	રક્તપ્રદર-લોહીવા-અત્યાર્તવ	૪૧
૭	રજસ્વલા	૫૫
૮	પીડિતાર્તવ	૬૧
૯	હીસ્ટીરીઆ	૬૬
૧૦	કસુવાવડ અને તેનાં કારણો	૭૮
૧૧	ગર્ભપાત-કસુવાવડ	૮૪
૧૨	શરૂ થતી સગર્ભાવસ્થા અને હેઠનાં લક્ષણો	૧૦૧
૧૩	મારી સુવાવડ	૧૨૫
૧૪	સગર્ભાવસ્થાના સોજા	૧૫૪
૧૫	મુતિકારોગ-સુવાવડીના સોજા	૧૬૫
૧૬	સુવારોગ	૧૭૩
૧૭	ધાવણનો અભાવ	૧૮૬
૧૮	બાલશોષ	૨૦૮
૧૯	ઓરી	૨૩૧
૨૦	ઉપદ્રવ-ચાંદી	૨૩૭
૨૧	પરિશિષ્ટ	૨૬૩

અપોરના જમીને હું હિંડાળાખાટ ઉપર ઘેરાતી આંખે પણ છાપામાં નજર નાંખતો પડ્યો હતો. પાસે બેઠેલું નાનું બાળક મારા શરીર ઉપર ઘોડો પલાણી, જતોઈની લગામ બનાવીને સામે બેઠેલી પોતાની માતાને આ પરાક્રમથી હસાવી રહ્યું હતું. અસ્પષ્ટ ભાવે મને વિચાર થયો કે મોટેરાઓ કુંચીઓ બાંધવામાં અને નાનેરાઓ લગામ બનાવવામાં પવિત્ર ઉપવિતનો ઉપયોગ કરે છે ! ત્યાં તો ‘ કેમ બાઈ, નિવૃત્તિ છે ને ? ’ એમ કહેતાં એક પ્રૌઢ દંપતીએ કિશોર વયની કન્યા સાથે ઘરમાં પ્રવેશ કર્યો. અગ્નિજ્વાલે જ્વતાં ચતુર બાળક શરમાયું, મારણા પાછળ ભરાઈ ગયું.

મેં ઊઠીને આગંતુકોને આવકાર દીધો.

પ્રથમ પુરુષે શરૂ કર્યું : ‘ અપોરે નિરાંત હોય એમ માનીને તકલીફ આપી છે. આ બહેનનું શરીર તપાસો ને. ’ સાથે લાવેલ કિશોરીને બતાવીને તેમણે કહ્યું.

‘ તમારી પુત્રી છે ? ’

‘ હા, ચૌદ વરસ પૂરાં થયાં, પણ જુઓ ને, શરીર કેટલું નબળું છે ! સાસરિયાં લગ્ન કરવાનું કહે છે. જમાઈ આણુ સાલ બી. એ. માં પાસ થશે. ’

લગ્ન નજીક આવવાની ચિંતાએ પુત્રીના શરીરની બાળ લેવા પિતાને ટ્રેરણા કરી હતી.

બાલિકા માંડ દસ વરસની હોય એમ દેખાતું હતું. શારીરિક વિકાસ પ્રમાણમાં બહુ ઓછો હતો. શરીર કૃશ અને શીકું હતું. યોગજીને અભાવ છે એમ લાગી આવતું હતું.

તબિયત તપાસું એ પહેલાં માતાએ સ્ત્રીસુલભ મળતાવડા સ્વભાવથી ગૃહિણી સાથે તરત જ મૈત્રી સ્થાપવા વાર્તાલાપ શરૂ કરી

દીધો હતો. પ્રાસ્તાવિક પ્રાથમિક પ્રશ્નો પછી દર્દીની કથની કહેવાની શરૂઆત કરી :

‘આ બહેનનો બાંધો મૂળથી જ નયજો છે. જન્મી તે દિની જ માંડી રહે છે. હવે તો પારકે ઘરે મોકલવાની, તેથી ચિંતા થાય છે. ઓણ નહિ તો પોર તો પરણાવવી જ પડશે. આનાથી સંસારનો ભાર શે ઉપડશે ?’ હવે તેમણે ગૃહિણી સામે જોઈને બોલવાનું જતરી રાખ્યું, ઉદ્દેશ મને સંભળાવવાનો હતો—હશે.

‘બાપડીને છ મહિનેથી જ ધાવણ છોડવું પડ્યું. મારે ઉમેલ* તો છે મોટો. પણ...આ વખતે ધાવણ બાંધે ગમે તેમ પણ...અમાં આપણું ધાર્યું કામ આવતું નથી. પ્રભુની મરજી પ્રમાણે બન્યા કરે છે.’

આપણે વાતવાતમાં પ્રભુને વચ્ચે કાપ્યા વગર રહી શકતાં નથી.

મેં પુરુષ સામે જોયું. તેમણે મારી નજર ચુકાવી. પુત્રી પછી જન્મી પાછો પુત્ર જન્મે એવી મનોવૃત્તિ પણ આપણામાં કુપાયેલી હોય છે. એટલે ક્યાંથી અંતર રહે ?

‘કારે બેડી નડોતી એટલે શરૂઆતમાં સમજ ન પડી, એથી ‘પાણ્ણલો’* કાપ્યો. હેળ વરતાવા માંડ્યા પછી તો ધાવણ મુકાવ્યું. અને દૂધ પીવાનું તો દોકરીના નશીબમાં ક્યાંથી હોય ? ઓછો છવ છે ને ! પાપ કરીને અવતરી છે ને ! ધાન ઉપર ચડાવી એટલે ધાનિયા બાળક જેવી માંદલી થઈ ગઈ. વળી છે પણ ગરીબડા સ્વભાવની. નાનપણમાંય રોવાની ખબર ન મળે, એટલે સંભાળ પણ થોડી લેવાય. મારાં સાસુ ક્ષણીમાં બેસીને રમાડ્યા કરે, પણ ગિયારાં ભાળે થોડું એટલે ધૂળ ખાવાની પણ ટેવ પડી.’

* ઉમેલ એટલે બે બાળકો વચ્ચેનો ગાળો; સ્ત્રી ભાષાનો શબ્દ છે.

x પારિજાતિક રોગ ગર્ભિણી માતાનું ધાવણ ધાવવાથી બાળકને થાય છે, જેમાં શરીર ગળી જાય છે, હાથપગ દોરડી અને પેટ ગાગરડી બને છે.

મને થયું કે ગરીબડાં બાળક થવું એ પણ એક રીતે સાફ નથી. હવે પુરુષ અધીરો થયો: ‘હવે જલદી પૂછું કરો ને! ઘરે રસોઈને મોડું થશે. મારે પણ કામ છે.’

‘એ તો અધું થશે. મૂળમાંથી વાત ન કરીએ તો વૈદ્ય-દાકતરને ખબર ક્યાંથી પડે? ઉતાવળ હોય તો તમે જાઓ.’

મારે વાત અંધ કરવાનું કે ઉતાવળ કરવાનું પ્રયોજન નહોતું, કારણ કે એમાં જ દયાપાત્ર કુમારીજીવનનો અને નિર્બળ શારીરિક અંધારજીનો આપણા સમાજનો કરુણ ઇતિહાસ હતો.

પુરુષને આ જ્ઞાન મોરી સમજાવવાની આભાસ કરાવતી હતી, પણ હવે એ નિરુપાય ગન્યા.

‘પરમાત્માની દયાથી દીકરો અવતર્યો. અમારે ઘરે ખાટ પૂરી. એટલે ભાઈની સારવારમાં જ રહેવાય, અંકેન માંદો સાથ રહ્યા કરે પણ એની કાળજી આંધી રહે. એટલે આજતાં પણ ઘણું મોડું શીખી.’

હવે એ શરીર તપાસવા માંડ્યું. ખાસ તો કમજીઆતની મોટી ફરિયાદ હતી. ઇતિહાસ પૂછતાં માવૂમ પડ્યું કે કુમારી પ્રદરની આનુવંશિક ફરિયાદ પણ હતી. ખોરાક વિષે લકાકત આપી હતી. વસ્તારીના ઘરમાં દૂધ અને લીલાં શાક તો છોકરીએને ભાગ ક્યાંથી આવે? ખાટું ખાવાની ટેવ પણ વધારે. શાકને અદલે અથાણું એનું સ્થાન લે. પછી તો દૂધ કે લીલાં શાકો ન ભાવવાની વૃત્તિ પણ કેળવાય. આ ફેટવ ઘણી અંકેનામાં હોય છે. એ ટાળવી હિત-કારક છે.

વળી ભાઈએના ઉઠેરમાં માતા રહે એટલે ઘરનું કામ પણ અંકેનાને ભાગે જ કરવાનું આવે. જ્યારે માતા કામ કરતાં હોય ત્યારે ભાઈએને સાચવવાની ફરજ વધારામાં અગ્નવવાની. નવરી થાય ત્યારે સાંજના ઘડીક ખુદી હવામાં ફરવા જાય ને!

વળી હવે તો પુત્રીએને મંરકાર ખાતર નહિ પણ ભણેલા

મૂરતીઆઓ મળે તે માટે શિક્ષણ આપવું પડે છે. એનો ખોળે પણ શરીરનું શોષણ કરવામાં ભાગ લેજવે. સગપણ થઈ ગયા પછી વિદ્યાત્રયમાંથી ઉઠાડી લેનારાં માઆપો પણ જેવાં છે.

આવાં ઘણાં કારણોથી કન્યાના શારીરિક અંધારણના પાયાને લૂણા લાગી જાય છે, અને એની ઉપર મહેસાતો કરવાના મનારથો વૃદ્ધી પડે છે.

પછી તો આવા ડુર્ણ શરીરે જ સંસાર શરૂ થાય છે. ગૃહસ્થાશ્રમ મંડાય છે અને પ્રવૃત્તિપત્તિ ચાલુ થાય છે.

ઘણા થોડા પિતાઓ એવા હશે કે જે પુત્રીના શરીરનો (મનનો કે આત્માનો તો નહિ જ) પણ વિચાર કરતા હોય. એવો પતિ તો ભાગ્યે જ જેવામાં આવે કે પત્નીના શરીરનો વિચાર કરીને તેની સાથે વિષયસંવન કરે, કે તેને માતા અનાયવાની જંગળમાં નાંખે!

કુમારિકાને માતાનું ધાવણ વહેલું અંધ થાય. પોપુલુકારક ખોરાક કે જેમાં ખાસ દૂધ છે તે ન મળે, નાનપણમાં થતા રોગોની યથાયોગ્ય સારવાર ન થાય, સંભાળ ન લેવાય, કારણ કે એને માટે વળી ખરચ થાય ને! દીકરા માટે તો થાય. એનું પરિણામ કુમારી પ્રદર, પાંકુ, કંઠમાળ, ક્ષય અને નિર્જળ પ્રવ્રન, ગર્ભપાન, સૂવારોગ વગેરે માં જ આવે. તેમાં આશ્ચર્ય નથી.

કુમારીને શરીર મજબૂત કરવા માટે દૂધ, લીલાં ફળો, લીલાં શાક, ભાજી-પાલો, મેળી છાશ, માદક આવે તો લીંબુ, પાકાં ટમેટાં વગેરે, પોપુલુકારક ખોરાક વાપરવાની ખાસ જરૂર હોય છે. કારણ કે એમાંથી બીજું મનુષ્ય ભવિષ્યમાં ઘડાવાનું છે.

ખોરાકમાં પરિવર્તન કરવાની મુખ્ય સલાહ આપી. ખુદી હવામાં પરિભ્રમણ, બાલસૂર્યનાં કિરણ અને શારીરિક તથા માનસિક આરામ તથા આનંદ એ જ શારીરિક આંધામાં ફેરફાર કરી બળ, પ્રાણ તેમજ યૌવન આપશે, એમ સૂચવ્યું.

‘અને દવા?’ તેમણે દવાની માગણી કરી.

આસંધનાં મૂળિયાં-ઘોળા રંગના કદડા આવે છે તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી દરરોજ સવારમાં એ આનીભારથી પાવલીભાર લઈ, દૂધમાં ઉકાળી સાકર નાંખીને પાવાની ભલામણ કરી. અપોરના કાળી દ્રાક્ષ અઘોળ જેટલી પાણીમાં ઘોઘન ખાવા આપવા કહ્યું.

રાતના ગુલકંદ ા ભાર અથવા શાસ્ત્રીય રીતે તૈયાર કરેલો વ્યવનપ્રાશાવલેહ ા ભાર, અગર સારી હરડેની કાકી ા ભારને આશરે ા ભાર સાકર મેળવી, પાણી સાથે કાકી લેવાની સૂચના કરી.

તેમના વિદાય થયા પછી હું ગંભીર વિચારમાં પડી ગયો. સમાજનું કેવું વિપરીત માનસ ! પુત્ર અને પુત્રીના ઉછેરમાં આટલો બધો પક્ષપાત ! આવી વિલક્ષણ દૃષ્ટિમાં ક્યારે પરિવર્તન થશે ? ચૌદ પંદર વર્ષની ઉંમર સુધી કશી સંભાળ ન લેવાય અને પછી બેદરકાર પતિ કે સાસરિયાંના હાથમાં સોંપાય તેમાં એ આપડીનું કલ્યાણ શું થાય ? પોતાના નિર્માલ્ય જીવનનો વારસો પોતાનાં આજ-કાલે સોંપી એનું જીવન તો ખતમ થવાનું. જે વયમાં કન્યાનો શારીરિક અને માનસિક વિકાસ થવાનો હોય છે ત્યારે જ એના ઉપર એવાં વીતકો વીતે છે અને ઘાતકી હાગનું વર્તન ચલાવવામાં આવે છે. માનસિક વિકૃતી જન્મવાથી આપ્તો સંસાર કેવો ખરાબ અને કલુષિત બની જાય છે ! આનો ઉકેલ કરનાર સમર્થ શરીરશાસ્ત્રી અને મનઃવિજ્ઞાની-સ્ત્રીજીવનનો સાચો દૃષ્ટા પૃથ્વી ઉપર ક્યારે અવતરશે ! કન્યાજીવન સમાજમાં કેટલું અણુમોલું અને ઉપયોગી છે, એના ઉપર ભાવિનો કેટલો બધો આધાર છે, એનો આપણને કેમ વિચાર આવી શકે તો નથી ? એનો ઉછેર, એનો ખોરાક, એની રસવૃત્તિ, એનો વિકાસ, એનું માનસ, એ દરેક ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવામાં આવે. નવી દૃષ્ટિથી વિચાર કરવામાં આવે ત્યારે જ કન્યાજીવનનો પાયો સુધરે અને મજબૂત થાય. ત્યારપહેલાં તો કદી નહિ. અત્યારે તો કન્યા-જીવન રોગી દશામાં દયાપાત્ર સ્થિતિમાં છે.

બ્યારે ચાનો ખાલો ટેબલ ઉપર આવ્યો ત્યારે જ મારા આ વિચારો અટક્યા.

[૨]

કુંવારી પુત્રી

ગામ.....કાઠીઆવાડ.....તા.....

‘સ્નેહી ભાઈશ્રી,

‘સૌ.....બહેનની તબીબત તમને બતાવી સલાહ લેવી છે માટે પહેલી તકે તમે એક ગાડી આવી જશો. એના લગ્નમાં તો તમે આવ્યા નહિ, અમને સૌને નિરાશ કર્યો’, પણ હવે કાંઈ આવ્યા વગર ચાલશે?

‘હી. સ્નેહાધીન.....ના વંદેમાતરમ્.’

લગભગ પાંચ સાત વરસ પહેલાં, પત્ર લખનાર ભાઈ અને હું એક જ ગામમાં, એક જ મકાનમાં પાંડોશી તરીકે રહેતા હતા. એ વખતે ઉપર જણાવેલાં બહેન આશરે અગિયાર બાર વરસનાં હતાં. એ ઉમરે એ છોકરી ખૂબ તેજસ્વી દેખાતી હતી. શરીરે તંદુરસ્ત અને સુંદર હતી. વળી એનો હસમુખો અને મસ્તીખોર સ્વભાવ હોવા છતાં એનામાં રહેલી સ્વાભાવિક નિર્દોષતાને લીધે એનું આકર્ષક લાવણ્ય પરિચયમાં આવનાર માણસના હૃદયમાં એના તરફ વાત્સલ્યની પવિત્ર ઊર્મિઓ જગાવતું. હું એને હમેશાં કિલ્લોલતી પંખિણીની સાથે સરખાવતો. એની બુદ્ધિ પણ વયના પ્રમાણમાં સારી રીતે ખીલેલી હતી.

એ બાલિકા દિવસનો મોટો ભાગ મારે ત્યાં મારી પત્ની સાથે ગાળતી. મારા નાના અચુતે ખૂબ વહાલથી રમાડ્યા કરતી. એમની સાથે લગ્નગ્રંથીથી જોડાનાર ભાઈ મારા સહાધ્યાયી મિત્ર હતા. જે હું ન જૂલતો હોઉં તો એ અરસામાં એક વાર રગ્નમાં મારે ત્યાં એ ભાઈ આવેલા ત્યારે તેમણે પણ આ બાળાને જોયેલી હશે ખરી. આવા સંબંધને કારણે ઉભયપક્ષ તરફથી મને આગ્રહપૂર્વક નિમંત્રણ મળેલાં, પરંતુ હું મારા વ્યવસાયને લીધે જઈ શક્યો નહોતો.

ખીજે દિવસે જમીને બપોરની ગાડીમાં હું ત્યાં ગયો. રસ્તો આશરે એકાદ કલાકનો હતો. ઘરમાં પ્રવેશતાં જ મને જોઈને ગૃહ-પતિએ મારો સત્કાર કર્યો. થોડી વાર વિસામો લેતાં લેતાં આડી-અવળી વાતો કર્યા પછી.....અહિં તેમની માતા સાથે અમે એકા હતા એ ઓરડામાં નીચે મોઢે આવી, શરીર અરાખર ઢાંકીને એક ખૂણામાં બેસી ગયાં.

એમનું શરીર શીકું અને દુબળું પડી ગયું હતું. ચહેરો નિસ્તેજ હતો. આંખો ભાવહીન અને નૂર વગરની લાગતી હતી. એમને જોતાં મેં ભૂતકાળ યાદ કરીને કહ્યું:

“કેમ છો, અહિં? ઓળખો છો કે ભૂલી ગયાં? મારી પત્ની તમને ખૂબ યાદ કરે છે. અચુ તો તમે ગયા પછી તમને જ ઝંખ્યા કરે, આમતેમ જોઈને તમને ગોતે, ન ભાળે એટલે રડે. હવે તો એ પણ મોટો થઈ ગયો છે.”

મારી સામે જોતાં ક્ષણવાર એમની આંખો તેજસ્વી ચળકી, પણ હોઠે આવેલું હાસ્ય ચાંપી દઈ, આ સામે નિહાળી, ગંભીર બની જઈ, પાછું નીચે જોવા લાગ્યાં. થોડી વારે નીચે વદને જ કહ્યું: “કીક છે. અચુ સારો છે?” આથી વધારે તે બોલી શક્યાં નહિ.

આએ મદદ કરી. એમણે વાત શરૂ કરી. અમારી જૂની ઓળખાણ તાજ કરી. “તમને કાંઈ ભૂલી જવાય? અચુ તો બેનનો ભારે હેવાયો થઈ ગયેલો. અમને પણ તમારા પાડોશનો અહુ સવાદ રહી ગયો છે. ઘરે સૌ ખુશીમાં છે ને? અચુ નિશાળે જતો હશે.”

તબિયત તપાસવા ખુરસીને મેં સડેજ દરદીની નજીક ખસેડતાં પાસે આવવાની સૂચના કરી. માથા ઉપરનો સાડલનો છંડો કપાળ સુધી ખેંચીને માંડ માંડ પહેાંચી શકાય એટલે દૂરથી—પણ પહેલાં કરતાં નજીક આવીને—તેમણે નાડ બતાવવા પોતાનો ધૂન્જતો હાથ મારી સામે ધર્યો. તેમનો ક્ષોભ દૂર કરવા મેં કહ્યું:

“તમે તો મારી દીકરી જેવાં છો બહેન, માટે જરાય શર-
માશો નહિ. સંક્રાંત્ય વગર શરીર બતાવો.”

બા સામે જોઈ નેત્રપટ્તવતી દ્વારા સંમતિ મેળવ્યા પછી જ એમના
મનમાંથી કાંઈક ક્ષોભ દૂર થયો હોય, એમ મને લાગ્યું.

દરદની હકીકત તો બાએ જ મને વિગતથી કહી. થોડાઘણા
માસ સવાલોના જવાબો શરમાતાં શરમાતાં દરદી બહેને નીચે મોઢે
ફુંકાણુથી આપ્યા.

શરીર તપાસી મેં દરદીના પિતાને પૂછ્યું: “કેટલા વખતથી
બહેનનું શરીર ખરાબ રહે છે? લગ્ન પડેલાંથી?”

“હા, તબિયત તો ઘણા વખતથી અવારનવાર ગરમનરમ
રહ્યા કરતી. પરંતુ અમે બેન માટે વર ગોતીને પરણાવી દેવાની બારે
ઉપાધિમાં પડ્યાં હતાં. એટલે એના શરીર તરફ ધ્યાન આપી શકાયું
નથી. હવે થોડા જ વખતમાં સાસરે જશે. ત્યાં તમારી સૂચના પ્રમાણે
બધું કરવાથી સાંડે થઈ જશે. એટલા માટે તો તમને તેડાવી આજે
તબિયત પણુ તપાસાવી લીધી. હવે એ જાણે અને એનાં સાસરિયાં
જાણે. અમે તો પરણાવીને અમારી ફરજ બજાવી લીધી.”

વધારે ગંભીર બનીને બહેનના પિતા કહેવા લાગ્યા: “માથેથી
બાર ઉતાર્યો છે, બાઈ! દિવસે દિવસે ઉમર મોટી થતી જાય. સારો
વર કે સાંડે ઘર ક્યાંય મળે નહિ. એના સહુભાગ્યે તમારા બાઈબિંધ
બધી રીતે ઠીક મળી ગયા. નહિ તો મોળું પાતળું ય સાસરે જેવું
પડત. સાપનો ભારો ઘરમાં ક્યાં સુધી જળવાય? એ તો એનાં
જેવાં કરમ!”

હવે એમનાં ખતીએ પણ સાથે સૂર પુરાવ્યો: “બે ત્રણ વરસથી
અમે ધરાઈને ધાન ખાધું નથી કે જીંદગી લીધી નથી. મુરતી-
આના વાવડ મળે કે ગમે તેવું કામકાજ છોડીને પણ એમને દોડા-
દોડી કરવી પડે. ભલભલાની લાગવગો પહોંચાડે. ગમે તેવાનાં મોઢાં

પણ બોલાવવાં પડે. મરજે મધાકાને ય આપ કીધા વગર કાંઈ છૂટકો છે? આટલું કરવા છતાંય ક્યાંય જોગ બાજે નહિ. મૂંઝવણનો પાર જ નહોતો, ભાઈ!”

ખૂણામાં બેઠેલ બહેન તરફ એક દષ્ટિપાત કરી તે આગળ કહેવા લાગ્યાં: “આ છોડી સાવ ભોળી. કશીય ખબર વગરની. મારે વખતો-વખત ટપારવી પડે કે: ‘હવે તું મોટી થઈ, જરા લાજમરયાદમાં રહેતાં શીખ! ભાઈમાણસ સાથે બહુ છૂટથી કે હસીને તારાથી વાતો ન કરાય.’ પછી તો અમે નિશાળેથી પણ ઉઠાડી લીધી. બે દિવસ તો એણે આધાપીધા વિના રોયા જ કર્યું. પણ નિશાળે તો વેશ લેવરાની નાટક કરાવે છે. એવા કાંઈ નાચણવેડા કુંવારી જુવાન દીકરીને પાકવે? લોકો ગિદ્દા જ કરે ને? મોટી થયા પછી એકલી એને અમે ક્યાંય બહાર પણ જવા દીધી નથી. ગામની બજાર એણે બે ત્રણ વરસે હવે પરણાવ્યા પછી ભાળી.”

હવે જેમ કાંઈ ગુપ્ત વાત કરતાં હોય એમ મારી પાસે બહુ જ નજીક આવી ધીરે સ્વરે કહેવા લાગ્યાં: “વરસ દોઢ વરસથી તો કારે એસવા માંડી. ત્યારથી તો અમારા કફડાટનો પાર જ નહોતો; બેત્રણ દિવસો તો અમે એને મેડી ઉપર જ ચડાવી દેતાં. કાંઈને ખબર પડવા દીધી નથી, કારણ કે નાહક ચર્ચા થાય. આ તો તમે પોતાના છો તે, પેટ છૂટી વાત થાય છે.”

હું આ લોકોની, પુત્રીનાં માતાપિતા તરીકેની સામાજિક—કૌટુંબિક મુશ્કેલીઓનું વર્ણન ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી રહ્યો હતો, કારણ કે એમાં જ દરદીના શારીરિક અને માનસિક દરદનું સાચું રહસ્ય છુપાયેલું હતું.

બહેનના પિતાએ છેવટે ઉપસંહાર કરતાં કહ્યું: “શરીર તો બહેનનું લેવાતું જતું હતું પણ કુંવારી જુવાન દીકરીને દવા કરાવવા કે હવાફેર કરાવવા પરગામ પણ શી રીતે મોકલાય? જગતને કોઈથી

છતાયું છે? એટલે બીજો કામ ઉપાય નહોતો. હવે તો એનું શરીર સુધારવું તમારે હાથ છે.”

આબ્જરી એનને ઔષધોપચાર, શારીરિક, માનસિક, રહેણીકરણીની સૂચના વગેરેનો પ્રબંધ કરી આપી, સમય થતાં સાંજની ટ્રેઇનમાં પાછો ફરી ઘરે પહોંચ્યો; ત્યાં એ બીમાર એનના પતિનો નિખાલસ પણ વેદનાભરેલો નીચે પ્રમાણે પત્ર મારી ઉપર આવેલો હતો:

‘પ્રિય ભાઈશ્રી,

‘સૌં.....નું શરીર એના પિતાને ત્યાં જઈને તમે તપાસી આવ્યા હશે. લગ્ન પછી એને જોતાં તો હું આભો જ બની ગયો. એની કિશોર અવસ્થામાં હું એક વાર તમારે ત્યાં આવેલો ત્યારે આ લોકો તમારાં પાંડાશી હતાં. એનું શરીર ત્યારે તો કેવું સરસ હતું? ત્યારનાં તંદુરસ્તી, સુંદરતા અને લાવણ્ય એનામાં આજે તો કેાણ જાણે ક્યાંયે અદસ્ય થઈ ગયાં છે! એનામાં જે નિર્દોષતા, નિર્ભયતા અને પ્રગતિશીલતા માત્રમ પડતાં હતાં એને રચાને અત્યારે તો ખોટી શરમ, ભીરતા અને મંદતા દષ્ટિગોચર થાય છે. એ વખતની મુગ્ધ કિશોરી.....આ સ્ત્રી ન હોય એમ ઘડીભર લાગે. આવું અજબ પરિવર્તન થઈ ગયું છે.

‘એની બુદ્ધિ પણ કેવી તેજસ્વી હતી? એનો માનસિક વિકાસ પણ કેવો નવાઈ પમાડે એવો તે દિવસે જણાતો હતો? તમને યાદ છે? એક વાર આપણે ફરતા ફરતા કન્યાશાળામાં જઈ ચડેલા, ત્યારે કેવી સરસ હશે એ સૌને રાસડા ગવરાવી રહી હતી? કેવો મધુર કંઠ હતો? શિક્ષિકાએ આપણને કહ્યું હતું કે, મારો આ બાલિકા માટે બહુ જાંચો અભિપ્રાય છે. બીજા અભ્યાસ ઉપરાંત લલિતકળા અને ભરત-ગુપ્તણ, સીવણ વગેરે ગૃહઉદ્યોગો પણ બહુ જ સફળતાથી શીખી શકે છે.’

‘યુવાવસ્થામાં પ્રવેશ કરતાંની સાથે જ એની સ્વતંત્રતા લૂંટી લેવામાં આવી ત્યારથી જ એની પ્રગતિ પણ અંધ પડી. શિક્ષિકાની

વિનવણી છતાં એનાં માતાપિતાએ બહુતર બંધ કરાવ્યું. એને પાર-
ણમે ગિયારીની બધી શક્તિઓ કચરાઈ ગઈ. એક વાર પ્રભાતમાં
મેં એને ‘નાગદમન’ ગાવાનું કહ્યું. બહુ આગ્રહને અંતે ગાવા તો
લાગી, પણ ગળું ચાલી જ ન શક્યું, ભોંકી પડી, રડતાં રડતાં કહેવા
લાગી કે ‘ઘણા દિવસથી છાડી દીધું છે, એટલે મારાથી ગાઈ
શકાતું નથી.’

‘નિશાળછાંઘા પછી સીવણકાર્યમાં પ્રગતિ મેળવવા અને વખત
વ્યતીત કરવા માટે પાડોશમાં એક દરજણને ત્યાં જતી, ત્યાં જવાને
પણ પ્રતિબંધ થયો. યુવાન કુમારિકાને માખાપને ત્યાં આવી પરાધીનતા
ભોગવવી પડતી હશે એના તો મને ખ્યાલ પણ નહોતો. અરેરે!
સ્ત્રીની કેળવણીનો જે ખરેખરો સમય છે, કે જેમાં તેને તીવ્ર જ્ઞાન-
પિપાસા જાગે છે ત્યારે જ એને ઈંધી દેવામાં આવે છે.

‘આવા પરાધીન વાતાવરણમાં માનસિક આનંદ વગરના એકાંત-
વાસમાં શરીર પણ ખરાબ થતું જાય એ સ્વાભાવિક છે.

‘કુદરતી હાજરો પણ ગિયારીને રોડા રાખવી પડે, કારણ કે
ન્યાંસુંધી એની માતા કે બાબી મુકાદમ તરીકે સાથે જવા માટે
નવરી ન થાય ત્યાંસુંધી તો એ એકલી જઈ શકે નહિ. આ તો કરણ
પરાધીનતાની પરાકાષ્ટા નહિ તો બીજું શું ?

‘આ ટ્રિથિતિ શરીરને રોગી બનાવે કે જીવન હણી નાંખે તો
નવાઈ શી ? આમાં શી રીતે જીવી શકાય એ જ હું તો કહી શકતો
નથી. લગ્ન પહેલાં આપણે દાંપત્યજીવનના મહેલો ચણતા હોઈએ
છીએ ત્યારે સમાજે એના પાયામાં જ લૂણા ભરી દીધા હોય છે !

‘હવે હું એને અનુકૂળ વાતાવરણમાં રાખીને એના ચીમળાઈ
ગયેલા જીવનને પ્રકુલ બનાવવાને યથાશક્તિ પ્રયત્ન તો કરીશ જ, પણ
એના શારીરિક દરદને દૂર કરવા માટે યોગ્ય સલાહ અને સૂચનાની
તમારા તરફથી આશા રાખું છું.

‘સ્નેહાધીન.....ના વંદેમાતરમ્.’

આને જોયેલા દશ્યનું અપૂર્ણ ચિત્ર આ પત્રે પૂરું કર્યું. માયા-
પત્ની આવી સમાજબીરૂ મનોદશાને પરિણામે અનેક કુમારિકાઓની
ફુદંશા થાય છે અને એના ભોગ એ કુમારિકાઓની સાથે ભાવિ
જોડનાર યુવાનોને થવું પડે છે.

આપણા સમાજની વિપરીત મનોદશા ઉપર હું વિચારે ચડ્યો.
આપણે ત્યાં છોકરીને જન્મ એ જ ઉપાધિરૂપ મનાય છે. છોકરા-
છોકરીના ઉછેરમાં પણ પક્ષપાત થાય છે. મગજ ઉપર પડતા ભણ-
તરના બોજને લીધે શરીર ગાંઠ ન જાય એટલા માટે ઘી-દૂધ વગેરે
પૌષ્ટિક ખોરાકના અધિકારી છોકરાઓને જ ગણવામાં આવે છે ! જે
કે ખરી રીતે આખાય ધરનું મહેનતનું કામ તો છોકરીઓને જ કર-
વાનું હોય છે. પોષણના અભાવે અને શારીરિક પરિશ્રમના અતિ-
રેકને લીધે ઘણી છોકરીઓના શરીરના બાંધા નબળા પડી જાય છે,
અને યુવાવસ્થામાં પ્રવેશ કરતાં જ પાંડુ, કુમારીપ્રદર, કંઠમાળ, ક્ષય
વગેરે દરદો લાગુ પડી ગયેલાં હોય છે. ઘણા નવપરિણિત યુવાનોને
પત્નીનાં આરાં દરદોને માટે મેં કહ્યાં કરતા જોયા છે.

આપણા સમાજમાં પુત્રીઓને પારકી મિલકત ગણીને એના
તરફ એકદરકારી રાખવામાં આવે છે. માત્ર યોગ્ય ઉમરની થતાં ગમે
તે રીતે કાઠને વળગાડી દઈ, માથેથી મોટી વેડ ઉતારવા પૂરતી જ આપ-
ણને પડી હોય છે ! અવ્યવસ્થિત, આપણે લગ્ન અને કરીઆવર પછવાડે
ખરચ કરીએ છીએ ખરા, પરંતુ એ તો એથી આપણી સામાજિક
પ્રતિષ્ઠામાં વધારો થાય છે એટલા માટે. ભોગજોગે મોટી ઉમરની
થતાં સુધી જે દીકરી ઠેકાણે ન પડે તો તો પછી એ આપણને મોટી
આપત્તિ સમાન જ લાગવા માંડે છે. જુવાન દીકરી ક્યાંક આપણા
કૂળને કલંકિત કરી દેશે એ ખીંકે એને જાણતાં રાખવામાં આવે
છે. ભયરૂપ મનાતી પુત્રી, આખાય કુટુંબમાં જાણ્યે અજાણ્યે તિરસ્કૃત
પ્રાણી બની જાય છે. આવી સ્થિતિમાં એને કાઠ આશ્રાસન આપનાર
પણ મળતું નથી, સૌ એની દયા ખાય છે.

આવા ગૂંગળાતા વાતાવરણમાં એનો જીવનવિકાસ તો સર્વથા અટકી જાય છે એટલું જ નહિ, પણ એનામાં માનસિક વિકૃતિ પેદા થાય છે.

એની પવિત્રતા રક્ષવા ખાતર દીધેલી ભયસૂચક ચેતવણીઓ જ ઘણીવાર તો અપવિત્રતાનો ખ્યાલ આપનારી નીવડે છે. વળી એની આસપાસ કીભા કરેલા ભયભીત વાતાવરણને લીધે તે આત્મવિશ્વાસ હમેશને માટે ખામી એસે છે અને શિયળભંગના પ્રસંગે પોતાની રક્ષા કરવાને અસમર્થ બની રહે છે. ઉપરાંત પુરુષવર્ગથી ભય પામવાનો સ્વભાવ ધરાય છે. પરિણામે એનું હૃદય સર્વ સ્થળે ભય જ કલ્પ્યા કરે છે. વળી સમગ્ર પુરુષોના ચારિત્ર્ય ઉપર શંકાની નજરે જોવાની દોષદષ્ટિ કેળવાય છે. એટલે પુરુષોના પરિચયમાં એને શિયળભંગની જ ગંધ આવ્યા કરે છે; અથવા એનું મન નિર્દોષતામાં પણ સંદોષતાનું જ આરોપણ કરે છે. આ કામી સ્ત્રીના માનસની જેવી તેવી અધોગતિ નથી.

પવિત્રતાની રક્ષા કાળે મૂકેલી ચોકી જ મુખ્યત્વે તો અનર્થનું મૂળ થઈ પડે છે, કારણ કે માનસશાસ્ત્રનો એક એવો તો અટલ નિયમ છે કે જે વસ્તુની અટકાયત માટે જાખો રાખવામાં આવ્યો હોય એ જ વસ્તુ તરફ મન માણસને યજ્ઞાતકારે દોરી જાય છે. ચોરીદૂપીથી પણ જો વસ્તુ મેળવવા મન આતુર બને છે. જાખો જ માણસને દુર્ગુણી બનાવવામાં મદદગાર થાય છે. પવિત્રતાની રક્ષાનો સાચો આધાર તો સારા વાતાવરણની ઉપર હોય છે.

સ્વતંત્ર અને પવિત્ર વાતાવરણમાં અનુકૂળ સંયોગો મળવાથી માણસમાં રહેલી શક્તિઓ ખૂબ જીલે છે. એક મારા મિત્રનાં પત્ની છે કે જેમણે એમના પિયર-શ્વશુર બિભવ પક્ષમાં અનુકૂળતાઓ મળતાં આખી સીવણકળા હસ્તગત કરી છે. દરજ્જે હેરત પમાડે એવી રીતે ટાટ પણ વેતરીને સીવી શકે છે. એમના એ હુતરનો ચેપ કુટુંબની બીજી સ્ત્રીઓને પણ લાગ્યો છે. એ મારા મિત્ર-પત્નીના મગજની અહણુશક્તિ અને ધારણાશક્તિ એટલી તો ખીલેલી છે કે એક કામ

એ ત્રણ વખત જુએ એટલે આગડી જ જાય છે. હમણાં જ તેઓ કાંતતાં અને વણતાં પણ શીખી ગયાં. આ અધું અનુકૂળ અને સ્વતંત્ર વાતાવરણનું જ પરિણામ છે.

પરતંત્ર અને પ્રતિકૂળ વાતાવરણમાં ઘણી સ્ત્રીઓની આવી શક્તિઓ હણાઈ જતી હશે! પણ આપણા સમાજમાં સાચી વસ્તુસ્થિતિ તરફ માયાપોનું ધ્યાન ખેંચાય છે જ ક્યાં? માયાપ પોતાની પુત્રીઓના જીવનવિકાસનો વિચાર કરતાં હોય એમ સામાન્ય રીતે દેખાતું જ નથી.

અહીં મારી વિચારસરણી જરા અદ્વાર્ષ.

પણ માયાપનો વાંક શો? એ વિચારો તો રૂઢિને અનુસરીને એમ કરે છે, એમને સમાજનો ભય મૂંઝવે છે. દુષ્ટ ધરિદ્રાથી તેઓ પુત્રીઓને જામામાં રાખતાં નથી. કદાચ સ્વતંત્ર વાતાવરણમાં પુત્રીઓને રાખે અને સમાજમાં એથી ખોટી સાચી વાતો-અદ્વનક્ષી થાય તો? સૌની કેવી કંદોડી સ્થિતિ? સમાજમાં ચાલતી વાતો સાચી છે કે ખોટી એની કોણ તપાસ કરવા જાય છે? ટીકાને પાત્ર થયેલી કુમારિકાને સમાજમાં પાછું કોઈ સ્વીકારવા તૈયાર થતું નથી. આવી રીતે ઘણાં માયાપને પસ્તાવું પડ્યાના દાખલાઓ પણ ક્યાં નથી? જો આવી કુમારીકાઓને સમાજનો ભય દૂર કરીને પણ યુવકો પરણવાની હિંમત યત્ના.....

“ શા વિચારે ચડ્યા છો? કેમ સાંભળતા નથી? ક્યારની હું તમને વાળુ કરવા બોલાવી રહી છું. વિચારમાં પડો છો સારે તો તમને કશુંય ભાન રહેતું નથી. ” મારી પત્નીના ઉતાવળા સ્વરથી હું ઝબકીને વિચારતંદ્રામાંથી જાગ્યો.

‘ હું તમારો-સ્ત્રીઓનો જ વિચાર કરતો હતો. ’

‘ પણ એમાં મારો અને આપણી કામવાળીનો સમાવેશ ખરો કે નહિ? વાળુને કેટલું બોલું થાય છે? ઘણી રાત ગઈ છે. ’ મારી પત્નીના આ સૂચનથી હું સમયોચિત વિચારનું મહત્ત્વ સમજ્યો અને મૂંગો મૂંગો ગિઠ્યો. પાટલા ઉપર બેસીને મેં વાળુ આરંભ્યું.

[૩] કૌભાર્યમાં પ્રવેશતી કન્યાના શરીરનો ક્ષય કરનાર :
નવવધૂની પરાકાષ્ઠા :

કુમારી પ્રદર

વાળુ ક્યો પછી ગ્રામોદ્દેશન યજ્ઞવતાં ચાંદનીમાં અમે સૌ
અગાસીમાં બેઠાં હતાં.

‘કાં રજા છે ને ? આવું કે ?’ એમ કહેતાં એક અતિ નિક-
ટના મિત્રે ત્યાં પ્રવેશ કર્યો.

‘ઓહો ! આવો આવો ! આ વખતે તો કાંઈ ઝાઝા દિવસે
દેખાયા ? ભૂલા પડ્યા લાગે છે.’ અગાઉ નિત્ય આવનાર આ
મિત્રને મેં સહજ અચંબો બતાવીને સત્કાર્યા.

‘શેના દેખાય ? હવે તો વડુ આણું વળીને આવ્યાં છે એટલે
તહેનાતમાં રહેવું પડે.’ ગૃહિણીએ વિનાદ આપ્યો.

દીવાળીનું ટાણું હતું. મને રમરણ થયું કે બરાબર, આ તો
દશેરાથી ધનતેરશ સુધીનો સમય, તે નવવધૂએને આણું વળાવવાની
મોસમ ગણાય.

‘સંયુક્ત કુટુંબમાં તહેનાત દેવી અને વાત શી ? દિવસે તો
નજરે પણ ના ચડે, પરંતુ હમણાંથી હું આવી શકતો નથી એ વાત
સાચી.’ મિત્રે જવાબ દેતાં વળી મગ્નક કરતાં ઉમેર્યું : ‘અને તહે-
નાતમાં રાખવાનો શું તમે એકે જ ધ્વજિરો રાખેલો છે ?’

‘એમાં પણ આવડતની જરૂર છે. એ કાંઈ રમત વાત નથી,
સમજ્યા ને ? મારી પાસે મોકલતો એટલે શીખતી દ્રશિ. ‘પછી
બેઠે ને ! તમને પણ તહેનાતમાં રાખે છે કે નહિ !’ પત્નીએ પણ
એવો જ સામો જવાબ લાવ્યો.

કોઈ એમ ન માને કે નવવધૂઓની જ સખીઓમાં મસ્કરીઓ

થાય છે, એના પતિએને પણ એવી જ હાલત ઘણી વાર અનુભવી પડે છે.

આગતુક મિત્ર ગંભીર થઈને મને કહ્યું: ‘થોડા વખતથી પત્નીનું શરીર સાફ રહેતું નથી. શું થાય છે તે મને સમજ પડતી નથી. તે કશું કહેતી નથી. વળી શરમાળ બહુ છે. એટલે ઘેર તબિયત તો નહીં બતાવે. વળી વડીલોની આમન્યાનું ખંધન એટલે મારાથી તમને ત્યાં પણ શી રીતે તેડી જવાય? આ મુશ્કેલી છે, એટલે તમારાં પત્ની તેને તમારે ત્યાં નોતરે અને પછી તપાસો તો?’

સંયુક્ત કુટુંબનાં આ દાંભિક વિનય અને મર્યાદા મને વિચિત્ર લાગ્યાં, પણ મિત્રધર્મ અગ્નવ્યા વિના છુટકો નહોતો.

*

મારે ઘેર તબિયત તપાસી. બહુ જ સંકાયપૂર્વક શરમાતાં તેમણે તબિયત બતાવી. હકીકત તો મને કહી જ નહિ. મારાં ધર્મપત્નીએ એકાંતે પૂછીને વાત કહાવી. કિશોરાવસ્થાથી જ શ્વેત પ્રદર હતું—ધાતુ જતી—જેને ‘કુમારી પ્રદર’ કહેવાય છે એ દર્દ હતું. એને લીધે શારીરિક બાંધો બહુ નબળા પડ્યો હતા. ચહેરો કિચ્કો હતા. નૂર કે લાવણ્યનો અભાવ છે એમ પ્રાથમિક દષ્ટિએ વ્યક્ત થતું. કબજિયાત ખૂબ રહેતી. કમરના અને માથાના દુઃખાવાની ફરિયાદો ઘર કંથું હતું. બૂખ લાગતી નહોતી, ખોરાક પચતો નહિ, એથી તંદુરસ્તીનાં મુખ્ય લક્ષણો સ્ફુર્તિ, ઉત્સાહ, પ્રસન્નતા, એ તો ક્યાંથી જ હોય? નારીંગી દશા જ શરીરમાં અને મનમાં લાવણ્ય પ્રગટાવે છે.

ઉંઠરના દોષમાંથી કુમારી પ્રદર નાનપણથી જ થાય છે, બાંધો નબળો પડે છે, પરિણામે થોડી સુવાવડો આવતાં ક્ષય લાગુ પડે છે.

છોટરીઓને પૂરું ખોપણ મળતું નથી. એક બાળકના જન્મ પછી તરત જ જો ગર્ભ રહે તો માતાનું ધાવણ દુષ્ટ થાય છે. એવા ધાવણથી ‘પારિગર્ભિક’ નામનો રોગ થાય છે, કે જેમાં ‘હાથ પગ

દોરડી અને પેટ ગાગરડી' જેવું છોકરું બની રહે છે, અને જો ધાવણ છોકરું પડે તો દૂધ કે બીજો ખોરાક પચતો નથી. એને લીધે બાળક સાજું માંડું રહે, એટલે આવાં કારણોથી આપણે ત્યાં—ખાસ કરીને બાળકોએના બાંધા રોગીષ્ટ અને નિર્બળ રહી જાય છે; દુર્ભાગ્યે—જો પ્રથમ પુત્રી અવતરી હોય છે તો હવે પાછો ફરીથી પુત્ર વહેલો ક્યારે જન્મે એવી ઇચ્છા આપણાં માયાપોતા હૃદયમાં અવ્યક્ત કે વ્યક્ત ભાવે છુપાએલી હોવાથી લાંબા ગાળાનું અભ્યર્થન પળાતું નથી. પરિણામે સ્તનપાનકાળ દરમ્યાન ગર્ભ રહે છે અને એ બાળકો વચ્ચે ઘણું જ ઓછું અંતર રહેવાથી પૂર્વે જન્મેલી પુત્રી અને એની માતાને બંનેને નુકસાન થાય છે. વળી છોકરા છોકરીના ઉછેરમાં જ મોટા બેદરાખવામાં આવે છે. છોકરીઓ પ્રભુને ખોળે—ખેદરકારીથી ઉછેરે છે. તેમની ઉપર પૂરતું ધ્યાન અપાતું નથી. કેમકે તે તો 'પારકા થાપણ'—'કોકને ત્યાં જવાની' છે. વળી એ કંઈ છોકરા જેમ 'વંશરક્ષા' કરવાનું સાધન મનાતી નથી. એટલે એવી છોકરીઓને સમાજ જન્મથી જ અણગમતી આગંતુક માનીને 'માદળાં' (પ્રસૂતાને ખોળા) માંથી જ ગાળ દે છે: 'રાંડ પાણે અવતરી!' હશે, પરમાર્થ છે ને!' એમ કહીને મન વાળે છે. પછી તો એની સાર-સંભાળ બહુ થોડી લેવાય. માંદગી આવે તો પણ એને માટે સારી ટ્રીટમેન્ટ કે દવાદાર કરવા માટે પૈસા ખરચવા પણ વસમા લાગે. આવી પરિસ્થિતિમાં કુમારિકાનું શારીરિક બંધારણ સડેલું અને નિર્બળ અને એમાં નવાઈ શી ?

દૂધ, ફળો, લીલાં શાક તો છોકરીઓને ભાગે શેનાં આવે ? છોકરાઓને ભણવાનો બોળો, તથા ભવિષ્યમાં કમાવાનો બોળો પડે, માટે પૌષ્ટિક ખોરાક તો એમને જ મળે. શિયાળાની ઋતુમાં પૌષ્ટિક પાકો પણ છોકરાઓ માટે જ થાય છે. બહેનોને પણ ભાઈઓએ પાકમાં ભાગ દેવો જોઈએ. એમ ન બને તો પોતે પાક ખાવાનું બંધ કરી વડીલો સામે સત્યાગ્રહ કરવો જોઈએ. સ્ત્રીસમાનતા કે સન્માનનો પાઠ

ધરમાંથી ભાઈ તરીકે બહેનની સાથેના વ્યવહારથી જ શરૂ કરવાનો છે.

ખરી રીતે બીજા બધા બોળ કરતાં પ્રસૂતાનો—માતા થવાનો બોળે ઘણો વધારે ભારે ગણાવો. જોઈએ. એટલે છોકરીઓને ખાલ્યાવસ્થાથી જ પૌષ્ટિક ખોરાક—ખાસ કરીને દૂધ, ઘી, માખણ, લીલાં શાક, ફળો વગેરે દેવું જોઈએ. એના શરીરમાંથી નવસર્જન થાય છે, એટલે એવડો બોળે સ્ત્રીશરીરને વહન કરવાનો હોય છે.

દૂધ મળતું નથી એટલે તે ન ભાવવાની વૃત્તિ પણ છોકરી-ઓમાં કેળવાય છે. ઘણી બહેનો દૂધ નથી ભાવતું એવો અણગમો ખતાવે છે—દૂધ ખાધા વિના સ્ત્રીશરીર કદી પણ નીરોગી રહી શકે નહિ: ટકી શકે નહિ.

આ નવપરિણિતા બહેનને પણ દૂધ ભાવતું નડોતું. ખટાશ, મરચાં, અથાણું, રાયતાં, તીખા તમતમતા મસાલા વગેરે ખાવાની ટેવ પડી હતી. ચાનું પણ વ્યસન હતું. આ બધાં કારણો કુમારી પ્રદર થવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

વળી હમણાં તો તેમનું શ્વશુરગૃહમાં આગમન હોવાથી એક વિચિત્ર પરિસ્થિતિ હતી.

રિવાજ પ્રમાણે—સવારમાં ચા સાથે દહીંથરાં અને સાટા ખાવા આપે છે. પછી બપોરે પણ નવવધૂનું ભાણું સચવાય, એટલે મિષ્ટાન્ન આપે. વળી સગાંસંબંધીઓમાં વરધોડીઓને જમવા નોતરે, તો ખંને ટંક ભારે પદાર્થ ખાવાનો. વળી બપોરના ચોટલો વાળવા નવ-વધૂને બોલાવે ત્યાં પણ નારતો કરાવે. અને પછી રાતે ? શયન વખતે પતિ સહબોજન માટે કાંઈ કાંઈ મીઠાઈ લઈ જાય તે પણ ખાવાની !

નવવધૂને ભૂખ હોય કે ન હોય, પણ શરમે પેટમાં દાબ્યે જ છૂટકો થાય. આને લીધે પેટમાં કચરો ભરાવાથી ઘણી નવવધૂઓને ટાઈફાઈડ કે એવી લાંબી બીમારીઓ આવે છે. આ બધાં લીધે મિત્રપત્નીને કુમારી પ્રદર ઉપરાંત થોડો થોડો તાવ પણ રહેતો હતો.

જેવી ખાવાપીવાની સંભાળ સૌભાગ્ય માસમાં કુટુંબીઓ કે પતિ રાખે છે એવી જો આખી જીંદગી રાખે તો કેવું સાફ? પણ પછી તો બિચારીએ ખાધું છે કે નથી ખાધું, એનીય કાઈ સંભાળ લેતું નથી અને કમરતૂટ કામ કરાવે.

મિત્રને મેં પૂછ્યું : ‘સાચું કહેજો, સંયમથી રહો છો?’

જવાબ નકારમાં મળ્યો.

‘એને વાસના જન્મી છે? શારીરિક સંબંધમાં એ રસ લે છે?’ આ પૂછવાનું કારણ એ હતું કે નિર્બળ બાંધાને લીધે ઉમર-લાયક હોવા છતાં યૌવન સંપૂર્ણ વિકસ્યું નહોતું. બાલિકા જેવું જ તેનું શરીર હતું.

જરાક ક્ષુબ્ધ થઈને મિત્ર જવાબ આપ્યો : ‘ના, એ તો અનિચ્છા બતાવે છે. એને એમાં રસ નથી. ઉલટું કષ્ટ અનુભવતી હશે એમ માફ અનુમાન છે.’

‘ત્યારે શા માટે અહમચર્ય પાળતા નથી?’

મિત્ર મૌન રહ્યા. મેં ફરીવાર એ જ પૂછ્યું. મારા તરફ આ મિત્રને જો સફાવ ન હોત તો કદાચ માફ લાગત, પણ મારામાં એમને ખૂબ શ્રદ્ધા હતી. આ બાબતમાં મારી દોરવણીની ભૂખ હતી.

‘મારામાં પુરુષાર્થ નથી એવી છાપ ન પડે એટલા માટે હું સંયમથી નથી રહેતો.’ વિલક્ષણ પણ સાચો પ્રત્યુત્તર મળ્યો.

યૌવન સિવાય કામવાસનાની કે પુરુષની ભૂખ જાગતી નથી, એટલે એણે છાપ પડવાની બીક રાખવાની ન હોય એ આ યુવાન મિત્રની અબાલુમાં હતું.

યૌવનના પૂર બહારમાં આવેલી, માતા થવાને તકલી રહેલી પત્ની પાસે આજન્મઅહમચર્યપાલનનો અવજો આદર્શ રજુ કરી, પત્નીનો તિરસ્કાર વહોરી લેનાર પતિઓ હોય છે, તેમ જ યૌવન વગરની, કામવાસનાથી રહીત, પુરુષસમાગમને નહિ માગનારી એવી

કિશોર નવવધૂ સાથે, પુરુષત્વ રહિત હરવાની ખોટી ખીકે, બસાતકારે શારીરિક સમાગમ કરીને વેદના ઉપગ્નવી, સદાને માટે પોતાની તરફ અણુગમે-ધૂણા ઉપગ્નવનારા પતિઓ પણ ઘણા હોય છે. એથી સ્ત્રીની સમાગમક્રિયા સદાને માટે ખુઝાઈ જાય છે, અને આયુ શારીરિક સુખ એ બિચારી અનુભવી શકતી નથી. દંપતીના શારીરિક સંબંધમાં બંનેનો એક સરખો એકધારો આનંદ એ અનિવાર્ય શરત હોવી જોઈ એ એમ આપણે ક્યારે સમજીશું ?

મિત્રોને મેં કુમારી પ્રદરનાં કારણો સમજાવ્યાં. અત્યારે પણ આવી વ્યાવહારિક-ઔપચારિક મહેમાનગતીના બોજનમાંથી એની હોજરીને મુક્ત રાખવા અને બ્રહ્મચર્યથી રહેવાની સલાહ આપી.

સંયુક્ત કુટુંબમાં નવવધૂની દવા ખાતગી રીતે જ કરવી પડે છે, એનો ઘણા યુવાનોને અનુભવ હશે.

કુમારી પ્રદરના સાદા ઉપાયો: -

(૧) સવારમાં ચંદ્રપ્રભા ગુટ્ટી (લોહ શીલાજીતવાળી) ૧ થી ૨ ગોળીઓ ભૂકી કરીને દૂધના અનુપાત સાથે લેવી.

(૨) ખંડાવીને છાંયે સૂકવેલી લીંબડાની બગોં શેર ૦૧, માળવી ગોખરુ શેર ૦૧, દળિયા વગરનાં સૂકાં આંબળાં શેર ૦૧, ત્રણેયને ખંડાવી, વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી, શીશી ભરી રાખવી. તેમાંથી બપોરે ૦૧ ભારને આશરે ઘી અને સાકર સાથે ચાટવું અથવા પાણી સાથે કાકી લેવી.

સાંજે ગુલકંદ ૧ તોલો ખાવો.

રાત્રે સૂતી વખતે હરડેની છાલનું ચૂર્ણ ૦૧ તોલો સમભાગ સાકર મેળવીને દૂધ સાથે લેવું.

આના ત્રણ કે છ માસના સેવનથી કુમારી પ્રદર અને એની આનુષંગિક તમામ ફરિયાદો દૂર થાય છે, દસ્ત સાફ આવે છે, શરી-

રનો ખાંધો પુષ્ટ અને બળવાન થાય છે.

મરચાં, અથાણાં, ખટાશ, કઠોળ, ફરસાણુ વગેરે ખંધ કરવું, અથવા ઓધું ખાવું. ગરમ પડે એવી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો.

પરિણિત હોય તો સંયમથી રહેવું. દૂધ સારી રીતે ખાવું-રોજ શેરથી બશેર સુધી લેવું જોઈએ. ખુશી હવામાં ફરવું. અને તો ચાનું વ્યસન ત્યજી દેવું; અથવા નિયમિત એકાદ બે વાર ઉકાળ્યા વગરની વધારે દૂધવાળી પીવી. મનને ઉત્તેજિત કરે એવાં નાટક, સીનેમા કે નવલકથાઓનું સેવન છોડી દેવું. લીલાં શાકો, ફળો વગેરે પચે એટલાં ખાવાં. ખોરાકમાં આંબળાંનો મુરખો લેવાથી પણ તબીબગરમી મટે છે અને કુમારી પ્રદરનો રોગ દૂર થાય છે.

આ લેખનો સાર તથા ઉપસંહાર

કુમારી પ્રદરનું બીજ બાલ્યવયથી જ રોપાય છે.

બહુ ગળપણ ખાવાનો ટેવથી કૃમિ રોગવાળાં, ધાવણુ વહેલું છોડી અનાજ ખાનાર ‘ધાનિયાં’ અને સગર્ભાં માતાનું ધાવણુ ધાવી ‘પાઇવેલો’ લાગેલાં બાળકને એ રોગ થવાનો વધારે સંભવ છે.

કબજિયાત અને પોષણનો અભાવ એ પણ એનાં કારણો છે.

અપૂર્ણ વયે શરૂ થયેલું વિપયસેવન એ રોગને ચિરસ્થાયી કરે છે.

પ્રદરનો રોગ મહા હડીલો હોવાથી નિર્મૂળ કરવા માટે લાંબો વખત ઔષધ અને પથ્ય બેઝીની જરૂર છે.

સારા પ્રમાણમાં દૂધ ખાવાની આ રોગમાં ખાસ જરૂર હોય છે. મસાલા, ગરમ ખોરાક, તળેલી ચીજો, અથાણાં, રાયતાં, ચટણી, ખટાશ, કઠોળ, ફરસાણુ વગેરે તામસી અને અમ્લપ્રધાન ખોરાક છોડી દેવો જોઈએ. સાત્ત્વિક અને પૌષ્ટિક ખોરાકની ખાસ જરૂર હોય છે.

રોગ તદ્દન મટતાં સુધી નિયમિત અને સતત બ્રહ્મચર્ય તો પાળવું જોઈએ.

[પ્રદર પીડિત યુવાન સ્ત્રીની લગ્ન પછીનાં દસ વરસની ડાયરીમાંથી]

સાસરવાસની શરૂઆતના મહિનાઓમાં:—

હમણાં શરીર બરાબર રહેતું નથી, ને તેમ થવાનું કારણ સમજી શકાતું નથી. અહીં તો સવારનાં દરરોજ એકલી જ આ અને કપારેક સાથે ગાંડીઆથી ચલાવી લેવું પડે છે. મારા પિતાને ત્યાં દરરોજ સવારમાં દૂધ સાથે રોટલો અથવા તો રાખ લેતી.

*

*

*

આ ઘરમાં સૌને તીખું તમતમતું, ખાટું, ખાઈ, કઠોળ અને ફરસાણુ ખાવાની ઘણી ટેવ છે. એ ખોરાક મારા શરીરને અનુકૂળ નથી આવતો. અહીં તો રાત્રે વાળુમાં પણ પુરુષોને ખાતાં વધે તો દૂધ મળી શકે છે. ઘણે ભાગે તો કઢી જ હોય છે. શાકનું પણ દૂધની જેમ જ.

*

*

*

કારે હતી, તે ચોથે દિવસે આજે પરાઢીઆમાં વહેલી ટાઢે પાણીએ નાહી છું ત્યારની શરીરમાં ખૂબ ટાઢ પેસી ગઈ છે. આ ત્રણ દિવસોમાં જરાય આરામ નથી મળ્યો. ઘરનાં ને બારખૂણાં—વધારાનાં—કામ બનતી ઉતાવળે પતાવી લેવાનાં હતાં. ગઈ કાલે તળાવે જઈને ઘણાં ભૂગડાં પણ ઘોયાં છે. થાક ખૂબ લાગ્યો છે. વાંસો અને કમર દુઃખે છે. આ વખતે એક નવું દરદ દેખાયું. પેડુમાં જીણી જીણી ચૂંક આવ્યા કરતી હતી.

મારા પિતા તો મારી માતાને આ દિવસોમાં આરામ આપે છે. ઘોવા તો જવા દેતા જ નથી. કહે છે કે એથી તો સ્ત્રીઓને પ્રદરનું જીવલેણ દરદ લાગુ પડે છે. અમારે ઘેર તો આ દિવસોમાં ઓઢવા-પાથરવાની પણ સરસ સગવડ મારા પિતાએ કરાવેલી છે. મારી બા તો

કારે હોય છે ત્યારે પણ દૂધ ખાય છે. અહીં તો દૂધનો ખાસ પ્રતિબંધ છે. મેં ત્રણેય દિવસ કઢી અથાણાથી જ ચલાવ્યું છે. મારી બા મને કહેતી કે આ દિવસોમાં ખટાશ ખાવાથી તો સાંધાનો દુઃખાવો થાય. આ બેમાંથી કોની માન્યતા સાચી હશે ? પ્રદરનું દરદ એટલે શું ? મને તો એ કદાચ લાગુ નહિ પડી જાય ને ? એવી મારા મનમાં બીક રહ્યા કરે છે.

*

*

*

હવે તો શરીર નળણું પડતું હોય એમ લાગે છે. શરીરમાંથી ઘોળી ધાત વહ્યા કરે છે. એક પ્રૌઢ વયની પાડોશણ પાસેથી હમણાં જ સાંભળ્યું કે એ જ પ્રદરનું ભયંકર દરદ કહેવાય. એ તો ઘણી સ્ત્રીઓને હોય છે. આથી મને બેચેની રહ્યા કરે છે, કાંઈ ગમતું નથી.

*

*

*

રજ પડી છે. કાલેજમાંથી તેઓ આવ્યા છે. તેમને માફ નળણું શરીર જોઈને ચિંતા થવા માંડી. ઘણી માથાકૂટ પછી મેં તેમને મારા દરદની થોડી ઘણી વાતો સંકોચપૂર્વક કરી. તેઓ તેમના એક દાકતર મિત્ર પાસેથી છાનીમાની દવા લાવે છે. હું પણ કોઈને ખબર પડવા દીધા વગર પી લઉં છું. દાકતરે તેલ, મરચાં, ખટાશ વગેરેની પરહેજ પાળવા કહ્યું છે. શારીરિક આરામ તેમ જ દૂધ ધીનો ખોરાક સારા પ્રમાણમાં લેવાની સલાહ આપી છે, પરંતુ તે તો અહીં કેવી રીતે બની શકે ?

*

*

*

દવા લેવા છતાં પ્રદરમાં કશો જ સુધારો નથી. તેઓ દક્ત બે મહિના જ રહેવાના છે એ વિચારે વારંવાર સંયમ ખોઈ બેસાય છે. પરંતુ બીજો દિવસે બહુ જ પ્રદર વહે છે. અશક્તિ પણ ખૂબ જણાય છે. મનમાં ગ્લાનિ રહે છે. પરસ્પરના સંસર્ગથી મારા મન ઉપરનો કાબૂ જતો રહે છે. વળી આવી બાબતમાં તેમના મનને અત્યારથી જ અસંતોષ આપતાં પણ સંકોચ રહે છે.

*

*

*

તેઓ તો કાલેજમાં ગયા. તેમના ગયા પછી હું કારે બેઠી નથી. અભાવે તો સાધારણ રીતે પ્રદર વહે જ એમ અનુભવી સ્ત્રીઓ કહે છે. મારી માતાને તો આવે વખતે મારા પિતા દૂધ ધી વગેરેનો પૌષ્ટિક ખોરાક ખૂબ લેવાની ભલામણ કરતા. અહીં એવી ભલામણ કરે ય કોણ ? કરે તો અમલમાં મૂકે ય કોણ ? *

ફરીથી રજાઓમાં અમારું મિલન થયું છે. તેમના કહેવાથી કામમાંથી તો થોડીઘણી રાહત મળી. મારામાંથી તો શારીરિક સંબંધની વાસના જ જતી રહી છે. પરંતુ સાથે જ રહેવાનું એટલે તેમનાથી શારીરિક સંબંધ છોડી શકાતો નથી, પણ હવે તો મને કષ્ટ થાય છે. બીજો દિવસે પ્રદર બહુ જ વહે છે. સવારમાં મારાથી ઉઠાતું પણ નથી.

સુવાવડ પછી

મારા પિતાના ખૂબ આગ્રહ છતાં મારા પતિની પણ ઈચ્છા છતાં મારી સાસુએ તેમના કુલાચાર પ્રમાણે પોતાને ત્યાં જ (મારા પિતાને ત્યાં કે હોસ્પિટલમાં નહિ) મારી સુવાવડ તેમની રીતે કરી. મંદવાડ લીધો. માંડ બચી. શરીર કથળી ગયું. બાળક પણ અવારનવાર માંદું રહ્યા કરે છે. ચીસેચીસ પાડીને રડે છે. રાતના ઉગ્મ-મરા કરાવે છે.

આજે સાંજે તેમની સાથે સ્ત્રી ડૉક્ટર પાસે માંડે શરીર તપાસાવતાં તેણે કહ્યું કે “ પ્રસૂતિ વખતે સારવાર બરાબર ન થવાથી ગર્ભાશયમાં સોજો રહી ગયો છે, તેથી પ્રદર વહ્યા કરે છે ને શરીર પણ તેથી ફિક્કું અને કુબળું થઈ ગયું છે. અત્યારે તો દવા કરાવો, પણ ફરીથી સુવાવડ કાળજીપૂર્વક અથવા હોસ્પિટલમાં કરાવજો. ”

પ્રસૂતિ પછી બાર માસ દરમિયાન

હવે બાળક લગભગ આઠેક માસનું થયું છે. દિવસે દિવસે મળતું જાય છે. માંડે શરીર પણ સાજું નથી. એટલે અમે આજે

પાછાં ડોક્ટરની સલાહ લેવા ગયાં. મારી સાથે એક અંગ્રેજી બહેલી બહેનપણી હતી. માફ તથા બાળકનું શરીર તપાસી મને તેણે હવેથી બાળકને નહિ ધવરાવવાની સૂચના કરી અને તેણે તેમની સાથે અંગ્રેજીમાં ઘણી વાતો કરી.

*

થોડા દિવસ પછી એ બહેનપણી ન્યારે મને મળી ત્યારે એણે મને કહ્યું કે ‘ડોક્ટરે તમારા પતિને તમારી સાથે શરીરસંબંધ માણુ રાખવા માટે ઠપકો દીધો હતો. તેમના વિષયપણાને લીધે જ આ બાળકને પણ ગર્ભમાં પોષણ મળ્યું નથી. પછી પણ એને લીધે જ તમારા ધાવણમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વ તેને મળ્યું નથી. અત્યારે તો તમને નાણાં બે ત્રણ માસ પણ થયા છે. એથી વિકૃત ધાવણને લીધે બાળકની આ દશા થઈ છે. તમને પ્રદરનું દરદ પણ આવાં જ કારણોથી ધર કરી ગયું છે. તમારી તથા તમારા બાળકની આ બેહાલ દશાના જવાબદાર તેણે તો તમારા પતિને જ ગણ્યા છે. જો કે તમારા પતિ તો તેના કથનથી જરા ચીડાયા. તેમને એમ લાગ્યું કે આવી અંગત બાબતોમાં ડોક્ટર-વૈદ્યોએ ન પડવું જોઈએ.’

હું ખૂબ શરમાણી. કશું બોલી શકી નહિ. હું નિરુપાય છું.

બીજી સુવાવડ પછી

આ સુવાવડ હોસ્પિટલમાં કરાવી. ત્યાં આ વખતે ગયા વખતની જેમ માંદગી ન આવી. શરીર પણ જરાતરા સુધર્યું છે. ત્રણ અઠવાડિયાં પછી ત્યાંથી ઘરે આવી છું. પ્રદરની અડચણ પણ ઓછી જણાય છે. તેઓ હમણાં છેલ્લી પરીક્ષાના વાચનમાં અને ત્યાર-પછી નોકરી શોધવાની ધમાકમાં પડ્યા છે.

*

અમે હવે સંયુક્ત કુટુંબમાંથી જુદાં પડ્યાં છીએ. તેમને પગાર સારો મળે છે. અભ્યાસની ચિંતા નથી. તેમના જીવનમાં સંતોષ અને

સુખનો અનુભવ જણાય છે. મારે માથેથી ગૃહકાર્યનો બોજો પણ આછો કયો છે; છતાં મારું શરીર સુધરતું નથી. હોસ્પિટલની સુવા-વડ પછી ત્રણ-ચાર માસે જ્યારે અમે સાથે રહેવા માંડ્યું ત્યારથી પાછી પ્રદરની ઉપાધિ શરૂ થઈ છે. હવે તો ગુણ ભાગમાં અવાજ થયા કરે છે. સૌની સાથે બેસતાં પણ શરમ આવે છે.

*

મારા જીવનમાં મને આનંદનો અનુભવ નથી થતો. જીવન નીરસ અને શુષ્ક લાગે છે. કાણ જાણે શાથી, પણ મને તેમનાથી દૂર નાસી જવાનું મન થાય છે. મને થાય છે કે મારા પિયરમાં બે વરસ કાઢી આવું. તેઓ માને છે કે ત્યાં કરતાં અહીં વધારે સુખ છે.

*

તેમને શારીરિક શ્રમની ખાસ પ્રવૃત્તિ નથી, કશી ખાસ ચિંતા નથી; એટલે તેમનું મન રસિકતા કે વિલાસ તરફ હમણાં હમણાં વધારે વળ્યું છે. મનને અન્ય પ્રવૃત્તિમાં રોકવાનો વ્યવસાય ખીજે અમારે હોય પણ શો ? તેઓ મારા જીવનમાં રસ રેડવા અને મને આનંદિત બનાવવા માટે તન, મન તે ધનથી પ્રયત્ન કરે છે. તેમના સુશિક્ષિત મિત્રોના સહવાસમાં આવવાની તક આપે છે. જીવનમાં પ્રેરણા મળે એવા ઉત્સવો યોજે છે. જાહેર સંસ્થાઓમાં મને ફેરવે છે. પરિષદોમાં તેડી જાય છે. નાટક સીનેમા બતાવે છે. ગરબા-મંડળ, રાસમંડળ, નૃત્યમંડળ દ્વારા મને પ્રકૃત્લિત બનાવવાનો ખૂબ ખૂબ પ્રયાસ કરે છે. અનેક જાતનાં પુસ્તકો વાંચે-વંચાવે છે, પણ મને કશાથી સુખ થતું નથી-ક્યાંય ચેન પડતું નથી. તેમને હવે જ યૌવન આવ્યું છે. મને અકાળે વૃદ્ધત્વ પ્રાપ્ત થયું હોય એમ લાગે છે. મને મારાં બાળકો પણ અકારાં લાગે છે.

*

મને હવે જીવનનો ખૂબ કંટાળો આવ્યો છે. આપઘાત કરવાનું કે નાસી જવાનું મન થાય છે. એકંતે ખેસી રહું, ખૂબ રડી લઉં, એમ મનને થયા કરે છે. તેઓ માને છે કે તેમના અભ્યાસ દરમ્યાન હું તેમનાથી વિખૂટી રહી એટલે સંયુક્ત કુટુંબમાં વસીને મારા જીવનનો રસ ઉડી ગયો તે ફરીથી આવી શકવાનો નથી. વળી તેમને એમ પણ લાગે છે કે હું તેમની કદર કરી શકતી નથી, તેમના જીવનને આનંદિત કે રસિક બનાવવામાં સાથ આપી શકતી નથી. ગમે તેમ હો, હું તેમને કશામાં ઈચ્છાપૂર્વક સાથ આપી શકતી નથી. મારા સ્વભાવમાં પણ પરિવર્તન થઈ ગયું છે, તેનું મને પણ મનમાં દુઃખ થયા કરે છે. પણ હું લાચાર દશામાં આવી પડી છું. ગમે તેમ હો પણ તેઓ જેમ જેમ મારી નજીક આવે છે તેમ તેમ મને તેમનાથી દૂર નાસવાનું મન થાય છે. હું સમજી શકતી નથી કે શા માટે મને તેમના તરફ અને તેમના આનંદ આપવાના દરેક પ્રયત્ન તરફ અણુગમે ઉપજો છે !

બાર માસનું બાળક હજી ધાવ્યા કરે છે, એને કારણે મને પ્રદર વધ્યા કરે છે, એવું તેમને એક ડોક્ટરે કહ્યું છે. પણ મને તો પ્રદરની અસર વધારે તો શારીરિક સંબંધ પછી જ જણાય છે. અશક્તિને લીધે મને તો શારીરિક સંબંધ તરફ તિરસ્કાર છે. પરંતુ મારે એમાં કૃત્રિમ રીતે દંભ કરીને પણ હું રસ લેતી હોઉં એમ બતાવવું પડે છે. નહિ તો મને બય રહે છે કે વિષયી જીવનનો તેમનો મારા તરફનો અસંતોષ કદાચ ખોટો રસ્તો લેશે તો પરિણિત હિંદુ સ્ત્રી તરીકેનું માંડે જીવન ધૂળધાણી થઈ જશે.

*

હમણાં છ આઠ દિવસ ઉપર, બે માસ નાહ્યાં થયા પછી— એક કસુવાવડ થઈ ગઈ. નબળા શરીરમાંથી રહ્યું સહ્યું લોહીનું ટીપું

એ લઈ ગઈ. શરીર નખાઈ ગયું. હું ખૂબ રડી. મેં તેમને મારા પિતાને ત્યાં મોકલવા રડતાં રડતાં માગણી કરી.

*

તેઓ હવે મારી મરણોન્મુખ શારીરિક સ્થિતિથી જાણ્યા છે, એટલા છે. એક સાચો મિત્ર-આવાં દરદોનો અભ્યાસી મળી ગયો છે. તેણે અમારા દાંપત્યજીવનમાં પ્રવેશ કર્યો છે. મારા શુષ્ક જીવનનું ખરૂં કારણ શોધી કાઢી તેમને સમજાવવામાં એ સફળ થયો છે. અમને વધારેમાં વધારે પાંચ અને ઓછામાં ઓછાં બે વરસ શરીરસંબંધથી કેવળ અલગ રહીને મારી દવા શરૂ કરવાનું ફરાવ્યું છે. તેમણે એ સલાહને અનુસરવાનું સ્વીકાર્યું છે ત્યારથી મારા મનનો ભાર હળવો થઈ ગયો છે. અંતરાત્મામાંથી અવાજ ઊઠે છે, કે હવે અહીંથી નાસી જવાની જરૂર નથી.

સંયમ સાથે ઔષધોપચારથી દરદ મટવા પછી:—

પ્રદરનું દરદ સાવ નિર્મૂળ થવાથી શરીર નીરોગી અને જળવાન થયું છે. જીવનમાંથી ગયેલો રસ, આનંદ અને ઉત્સાહ પાછાં આવ્યાં છે. હવે તેમને મારામાં રસિકતા લાવવા માટે—મને આનંદિત બનાવવા માટે યોજનાઓ કરવી પડતી નથી. હવે મારામાં જ સ્વયં રસિકતા તેમને જણાય છે. મારા શારીરિક તથા માનસિક દર્દનું સાચું કારણ તેમના લક્ષમાં ખરાખર આવી ગયું છે. હવે અમે મર્યાદિત શારીરિક સંબંધથી રહીએ છીએ. પ્રદર જણાતો નથી. મારા શરીર ઉપર વારં-વાર થોડી થોડી મુદતમાં કસુવવાડ કે સુવાવડના ઘા પડતા નથી. શરીર નીચોવાઈ જતું નથી. હવે ખોરાકમાંથી પણ અમે નુકસાન-કારક પદાર્થો ઓછા કરી, સાત્ત્વિક, સાદો અને પૌષ્ટિક ખોરાક લઈએ છીએ. બાળકો પણ ખૂબ તંદુરસ્ત છે.

પ્રદર માટે ઉપાયો

સફી ગળો, માળવી ગોખર અને આંખળાં, ત્રણેયનું સમ ભાગે બનાવેલું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ, તે 'રસાયનચૂર્ણ'ના નામે ઓળખાય છે. તે સવાર-સાંજ દરેક વખતે પાવલીભાર, તેમાં તેટલી સાકર અને ચટાચ તેટલું ઘી નાંખીને ચાટવું.

બપોરે લોહ-શીલાજીતવાળી ચંદ્રપ્રભાની ગોળી એક અગર બે ભૂટા કરીને દૂધના અનુપાન સાથે લેવી.

રાત્રે સૂતી વખતે સાધારણ હરેડેની છાસનું ચૂર્ણ પાવલીભાર સમભાગ સાકર મેળવીને પાણી સાથે લેવું.

આ દવાઓનું છ માસથી બાર માસ સતત સેવન કર્યા સિવાય દરદ નિર્મૂળ થતું નથી.

કાંટાળાં માયાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી, તેમાં મધ મેળવી, પાતળો મઝમ બનાવી, જનનેન્દ્રિયમાં ઊંટે સુધી ચોપડવો.

બની શકે તો ત્રિદ્રાણા ઉકાળાનું અગર ઝીંક સફરતા પાણીનું દુધ લેવું. આને માટે કિયાતી વિગત સારા વૈદ્ય. ડૉક્ટર કે નર્સની પાસેથી જાણી લેવી, તે સિવાય ઉપયોગ ન કરવો.

આ દરદવાળી સ્ત્રીને માથે ઓછાંમાં ઓછાં બે વરસ તો સુવા-વડનો બોળને ન જ પડવો જોઈએ. એક વરસ તો દવાના સેવન સાથે સંપૂર્ણ અસ્તિત્વનું અવસ્થ પાછન કરવું.



[૫] સશક્ત સ્ત્રી શરીરને નીચેની નાખતું સ્ત્રીઓના જીવનનું ઘાતક

શ્વેત-પ્રદર

પરગામી એક સદ્ગૃહસ્થનો પત્ર નીચે ઉતાર્યો છે. પ્રદરથી પીડાતી બહેનોની ફરિયાદો માટે ભાગે આવીજ હોય છે:

“ પ્રિય ભાઈશ્રી,

“ મારી પત્નીનું શરીર ઘણા વખતથી કથળ્યું છે. ધાતુ જતી હોય એમ લાગે છે. જનન-માર્ગથી દહીં કે છાશ જેવો સફેદ ચીકણો પ્રવાહી પદાર્થ પડ્યા કરે છે, તેની સાથે કમરનો દુઃખાવો, જઠરાગ્નિની મંદતા, કળતર, કબજિયાત, ચિંતાતુર અને ચીડીઓ સ્વભાવ, મગજનું ખાલીપણું, હાથ, પગ તથા આંખોની બળતરા, ઝીણો તાવ, વગેરે લક્ષણો પણ દેખાય છે. આ રોગને લીધે એનું શરીર દિન પ્રતિદિન ઘસાતું જાય છે. થોડા દિવસ, તેની ખાવાની રીત અને પરહેજની વિગતવાર સૂચના સાથે મોકલશે. ”

ઔષધોપચાર સૂચવતાં પહેલાં થોડા પ્રશ્નો પૂછી મેં વધારે હકીકત માગી હતી તેનો પ્રત્યુત્તર આ રહ્યો:

“ મારાં લગ્ન પાંચેક વરસ ઉપર થયાં ત્યારે એની ઉંમર પંદર વરસની હતી. સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી અને ખેવડ ખાંધાનું શરીર હતું. અલ્પમસ્ત હાથણી જેવી કહું તો અતિશયોક્તિ નથી. ગ્રામ્યકન્યા, વળી સુખી કુટુંબ, એટલે પિતાને ત્યાં દૂધ-ધી ખાવાની પણ ઘણી છત હતી. ગામડાના જીવનમાં એની કાયા ખાધેલ પીધેલ અને કસાયેલી હતી.

“ મારે ત્યાં આવ્યા પછી શહેરી જીવન શરૂ થયું. સવારમાં બાજરાનો રોટલો, દેશી ગોળ અને માખણને બદલે ચા, ગાંઠિયા અને પૂરી શરૂ થઈ. અહીં તો દૂધની મોંઘવારી, મારા અવિભક્ત

અને વિસ્તૃત કુટુંબમાં એ બિચારીને વાળમાં પણ દૂધ કવચિત જ મળે. અમારે ત્યાં તીખા તમતમતા મસાલાવાળો ખોરાક અને કઠોળ-ફરસાણનો સૌને શોખ, એટલે એનો વપરાશ ઘણો વધારે છે.

“આજ સુધીમાં ત્રણ સુવાવડો આવી છે. પહેલું બાળક પૂરે માસે જન્મી થોડા વાસાનું થઈને મરી ગયું. હાલ બે સંતાનો હયાત છે. તમારો પત્ર મળ્યા પછી ઊંડી તપાસ કરતાં જણાયું કે અત્યારે તેને દિવસો ચડી રહ્યા છે.

“સગ-જીવનની શરૂઆતના થોડા મહિનાઓમાં વિષયસેવનનો ઘણો અતિરેક થયેલો એમાં સંદેહ નથી. મૂળે તો મારી મનોદશા વિષયી, તેમાં તેના શરીરનું આકર્ષણ એટલે હું બિલકુલ સંયમ પાળી શકતો નહોતો.

“સગબીવરચામાં અને બાળકના સ્તનપાનકાળ દરમ્યાન પણ અમે શારીરિક સમાગમ છોડ્યો નહોતો, એમ મારે કબૂલ કરવું જોઈએ.

“અલ્પવ્રત, તમે લખો છો તેમ તેણીને તો સગબીવરચા અને બાળક ધાવતું એ દરમ્યાન ખાસ કામવાસના થતી નહોતી. હું જ એને પહેલ કરીને એમાં પ્રવૃત્ત કરતો હતો.

“પછી તો દરેક સુવાવડે આ દર્દ વધવા માંડ્યું અને એનું શરીર ક્ષીણ થવા લાગ્યું. અને હવે તો એની તબિયત એટલી હદે ખરાબ થઈ છે કે, તેણીને કદાપી સંબોગેચ્છા થતી જ નથી; એટલું જ નહિ, પણ જો કદાચ બૂલેચૂકે શારીરિક સંબંધ થાય છે તો બીજો દિવસે ખૂબ ખૂબ નયનાઈ આવી જાય છે.

“બાળકો પણ સામાન્ય રીતે નયનાં અને સાળાં માંદાં રહ્યા કરે છે.

“નિખાલસ બાવે કશુંપણ છુપાવ્યા વગર પૂછેલી હકીકત સવિસ્તર જણાવી છે.”

આ પત્ર આપણા વર્તમાન દાંપત્યજીવનના ઐતિહાસિક એકરાર સમો છે એમ લાગ્યા વગર રહેશે નહિ.

હમણાં આપણને શહેરી મૂરતીઆ શોધવાનો મોહ વધ્યો છે. ગામડામાં વસતાં માથાપ પોતાની કન્યા શહેરમાં મહાલે, વૈભવ માણે, સુખી થાય અને પોતાને શહેરમાં સગો મળે, ત્યાં ઉતરવાનું સ્થાન થાય એવી આશાએ લલચાય છે. પરંતુ શહેરી જીવન અને વાતાવરણ પોતાની પુત્રીના શરીરની કેટલે દરજ્જે ખુબારી કરે છે, એની ખબર તેમને હોતી નથી. એ તો ખિચારાં શહેરમાં પોતાની કન્યાનું સગપણ કરવા માટે ઘણી જરૂરેન ઉઠાવી થોડો ભોગ આપીને પણ પોતે ધન્ય થયાં માને છે.

આમ્ય વાતાવરણ અને જીવનમાંથી શહેરમાં આવેલી નવવધૂના શરીરનું સત્યાનાશ કેવું વળી જાય છે તેનું આ લેખના બીજા પત્રમાં સાચું દર્શન છે. એ ચિત્ર દૂબલું છે. જેમાં શહેર તેને માટે વિરલ નથી.

શ્વેત પ્રદરના દર્દના જે પ્રકાર છે. એક યોનિપ્રદર, એ બહુવા પ્રસુતિ પહેલાં યુવાન સ્ત્રીઓને થાય છે અને બીજું ગર્ભાશય પ્રદર, જે સુવાવડ આપ્યા પછી સ્ત્રીઓને લાગુ પડે છે. પહેલામાં યોનિ-માર્ગમાંથી અને બીજામાં ગર્ભાશયમાંથી શ્વેત પ્રવાહી વહે છે. બંનેનાં કારણો લગભગ એક જ છે. એ સ્વાચ્છ અમ્લપ્રધાન હોય છે. લાંબે વખતે આ રોગમાં કમર શિથિલ થઈ જાય છે, એકદમ નખળાઈ આવવા માંડે છે, પેડુના ભાગમાં ભાર જેવું જણાયા કરે છે. યોનિ-માર્ગ ઢીલો પડે છે, ગર્ભાશય પોતાના સ્થાનથી ખસીને નીચું આવે છે. જનનમાર્ગ અને ગર્ભાશય ત્રીવા સૂત્રેલી રહે છે. ગર્ભાશયનું છિદ્ર લાલ થાય છે. એમાં રક્તનો સંચય થયેલો માલૂમ પડે છે. ભૂખ લાગતી નથી. પાચન બરાબર થતું નથી. ઝાડો કબજ રહે છે. પૃષ્ઠવંશ ઉત્તેજિત બની જાય છે. હૃદયની કડક ઉપડે છે. બીજી પણ જ્ઞાનતંતુઓની નખળાઈ આ રોગમાં દેખાય છે. ઘણું કરીને સ્ત્રીઓને ડાખા પડખામાં હમેશ દુઃખાવો રહે છે. આ રોગ જ્યારે જાંડાં મૂળ નાંખે છે ત્યારે પરિણામે કાં તો પાંડુ અને કાં તો ક્ષય થાય છે. એ જીવલેણ નીવડે છે. આ રોગથી અત્યારે કંઈક જ સ્ત્રી મુક્ત હોય છે.

જો ઘણી મોટી ઉંમર સુધી બાળક માતાને ધાવ્યા કરે તો પણ સ્ત્રીઓને પ્રદર દેખાય છે.

પેટમાં બાળક સહેલાઈથી હલનચલન કરી શકે માટે કુદરતે ગર્ભાશયમાં એક જાતનું પ્રવાહી ભરેલું હોય છે તેમાં ગર્ભ તર્યા કરે છે. એ ગર્ભજળનો સાવ સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સ્ત્રીઓને વહવા કરે છે, એને કોઈ દર્દ તરીકે ગણવાની જરૂર નથી.

આ દર્દમાં પુરુષસંસર્ગથી દૂર રહેવું એ મોટામાં મોટી પરહેજ છે. આ સ્થળે દુઃખ અને શરમપૂર્વક કહેવું પડે છે કે, ભારતવર્ષમાં ગર્ભાશયનાં અને સુવાયડનાં દર્દોમાંથી નિપજતાં સ્ત્રીઓનાં પચાસ ટકા મરણ તો પતિની અયોગ્ય કામવાસનાને કારણે જ થાય છે. પોતે મરતાં સુધી પણ આ બાબતમાં પતિને અસંતોષ ન આપવો એવી આર્થ અબળાઓની ખોટી ધર્મભાસનાને લીધે એ બિચારી વિરોધ કે પ્રતિકાર કરતી નથી અને પતિએ ચક્રાવેક્ષા પાશવી વ્યવહારને લીધે થતું પોતાનું ખૂન પણ સહન કરે છે !

પ્રદરના દર્દથી પીડાતી પત્ની સાથે જાતીય સંબંધ કરનાર પતિ એનું ધીમું અને કરપીણ મરણ નીપજવી રહેલું છે, એ તેણે જૂલવું ન જોઈએ.

ઘણી વાર તો પત્નીના પ્રદર રોગની દવા કરાવતાં સાથે પોતે પણ નિરોગી હોવા છતાં ધાતુપુષ્ટિની દવા માગનારા પતિઓ પણ જોયા છે. કોઈ કોઈ પુરુષો તો બ્રહ્મચર્યપાત્રનની શરત સાંભળી દવા કરાવ્યા વગર પણ પદ્માયન થાય છે !

પુરુષો જ્યારે સંયમી થશે, વિવિધસેવનમાં નિયમિત થશે, સગર્ભાવસ્થા કે સ્તનપાનકાળ દરમ્યાન શારીરિક સંસર્ગ છોડશે, ત્યારે જ સ્ત્રીઓ ગુપ્ત દર્દોથી પીડાતી મટશે. બે બાળકો વચ્ચે ઓછામાં ઓછો ત્રણ વરસનો ગાળો, કૃત્રિમ સાધનોથી નહિ પરંતુ સંયમથી રાખવાની ફરજ પતિઓની છે, તે આપણે ક્યારે સમજીશું ? સંતતિ-

નિયમનના યુગમાં આવી વાતો ભાગ્યે જ કોઈ સાંભળવા અને આવ-
રવા તૈયાર હોય છે. પરંતુ ધરિત્રીનું સત્ત્વ—રસકસ સાચવી રાખવા
માટે પણ થોડો વખત જમીનને પડતર—અણખેડી રાખવી પડે છે,
ત્યારે જ સારી ખેતી થઈ શકે છે; જ્યારે જન્મદાત્રી કે ધાત્રીને
પ્રજનનમાં આરામની જરૂર છે એમ પુરુષો તો ભાગ્યે જ વિચારે છે.

ગર્ભ રહ્યા પછી નવ માસ સતત ગર્ભાશય વધે છે, અને તેનું કામ
ક્યાં કરે છે; ત્યારે પ્રસવ પછી પણ નવ માસનો એને આરામ આપવો
જોઈએ ને? અને ત્યારપછી લગભગ દોઢ વર્ષ બાળક ધાવે છે, એ
અરસામાં પણ ગર્ભાશય, સ્તન વગેરે જનનઅવયવો જ કામે લાગેલાં
હોય છે, એટલે ગર્ભ રહે ત્યારથી બાળક ધાવતું બંધ થાય ત્યાંસુધી જે
યંત્રે સતત સેવા આપ્યા કરી, એને સામો તેટલો જ સમય આરામ
આપ્યા વગર શરીરની ખોટ શી રીતે પુરાય? એ બરાબર વિચારપૂર્વક
સમજવાની ખાસ જરૂર છે. બાર કલાક કામ કરનાર માણસને પણ
તેલો દરરોજ આરામ લેવો પડે છે.

સંતતિનિયમનનાં કૃત્રિમ સાધનો વાપરીને ગર્ભાધાન અટકા-
વવા છતાં સ્તનપાનકાળ દરમિયાન કરેલું વિષયસેવન સ્ત્રીશરીરને
ખસારો આપ્યા વગર કદી રહેતું નથી. વિષયસેવન કરતી માતાનું
ધાવણ ખરાબ થાય છે અને તેથી બાળકને અસ્થિશોષ વગેરે રોગો
પેદા કરે છે તે જુદું.

આ ચર્ચાને વિષયાંતર ગણવાની જરૂર નથી. પ્રદર થવામાં આ
બધાં કારણો મળી મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

સ્ત્રીઓને સાચી સ્વતંત્રતા તો પુરુષોએ શયનગૃહમાં જ આપ-
વાની છે. સગર્ભાવસ્થામાં કે જ્યારે બાળક ધાવતું હોય ત્યારે તો તેને
અરપૃષ્ઠ ગણવી જોઈએ. સગર્ભા અથવા ધાત્રી પત્નીની સાથે પતિએ
કરેલો સંભોગ એ મહા પાતક છે. આ બાબતમાં સ્ત્રીઓ પ્રત્યે
પોતાની ખરી ફરજ શી છે તે પુરુષો નહિ સમજે ત્યાંસુધી આર્ય
દેવીઓનું મરણપ્રમાણ કદિ ઘટવાનું નથી.

શ્વેતપ્રદરના સાદા ઘરગથ્થુ તથા શાસ્ત્રીય ઉપાયો:—

લીંબડાની તાજી ગળોતો રસ	૨૥ તોલા
દેશી જૂનો ગોળ	૧ તોલો
ઘી	૧ તોલો
મધ	૦૥ તોલો

એ બધું મેળવીને સવારમાં પીવું.

રોગની આવી કડાકૂટ કરવી ન હોય તો કટકા કરી ખંડાવીને
છાંચે સૂકવેલી લીંબડાની ગળોતું—

વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ	તોલા ૧૬
દેશી જૂનો ગોળ	તોલા ૧૬
ઘી	તોલા ૧૬
મધ	તોલા ૧૬

બધું મેળવી એક ડોઝ ભરી રાખવો, તેમાંથી ૦૥ ભારને
આશરે ખાઈ ઉપર દૂધ પીવું.

સમભાગે આસંધ અને શતાવળનું તૈયાર કરેલું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ
એ આનીભારથી પાવલીભાર ૦૧ શેર દૂધમાં સાકર નાંખીને
ઉકાળીને પીવું.

કપ્પજઆત દૂર કરવા માટે રાત્રે સૂતી વખતે ત્રિકળાનું ચૂર્ણ
એ આનીભારથી પાવલીભાર, મધ, ઘી કે દૂધમાં લેવું. હરડેના
મુરખ્યાનું સેવન પણ દરત સાફ લાવે છે.

કમરનો દુઃખાવો મટવા માટે ચોપચીનીનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ એ
આનીભારથી પાવલીભાર ઘી, મધ અને એરડિયામાં ચાટવું.

આ બધા પ્રયોગો ગરીબ લોકોને પરવડે એવા, ઓછા ખર્ચે
બની શકે તેવા અને અકસીર છે. એના નિયમિત સેવનથી શ્વેતપ્રદર
તથા આનુષંગિક દરેક ઉપદ્રવો મટે છે.

શાસ્ત્રીય રીતે તૈયાર કરેલ અવનપ્રાશ્યાવલેહ ૧ તોલો સવારમાં દૂધ સાથે ચાટવો. આ ચાટણુ પ્રદર, નળગાઈ, ખાંસી અને ક્ષયની સારામાં સારી દવા છે.

હાથ, પગ અને આંખોની બળતરા મટવા માટે—

શિતોપક્ષાદિ ચૂર્ણ

વાત ૪

ગળો સત્ત્વ

વાત ૧

મેળવી મધ તથા ઘીમાં ચાટવું.

હાથે, પગે અને શરીરે માખણ, ઘી કે લાક્ષાદિ તેલ ચોળવાથી પણ દાહ શાંત થાય છે.

શક્તિ વધવા માટે—

સુવર્ણ વસંતમાલતી

૧ રતી

અબ્રક ભસ્મ

૧ રતી

પ્રવાસ ભસ્મ

૧ રતી

ગળો સત્ત્વ

૧ રતી

શિતોપક્ષાદિ ચૂર્ણ

૧ વાત

મેળવીને પડીકી બનાવી, મધ-માખણમાં ચાટવી. આના સેવ-
નથી જીર્ણીવર, ક્ષય, ખાંસી મટે છે અને વજન વધે છે.

પાંડુ-ફિકાશ માટે—

નવાયસ લોહ ૧ વાત મધ અને ઘીમાં વાટવું,

અથવા

ત્રિકુળા ચૂર્ણ

વાત ૪

મંડૂર ભસ્મ

વાત ૨

મેળવી, એની પડીકી મધમાં ચાટી, ઉપર અનુપાન તરીકે ગૌમૂત્ર ૨૥ ભાર પીવાથી પાંડુ, સોજા, વધેલાં લીવર, બરોડા અને હૃદયની ફાટ મટે છે.

એ જ પ્રમાણે પાંડુમાં—

સુવર્ણભક્ષિક ભસ્મ

વાત ૦૧૧

આંબળાનું ચૂર્ણ

વાત ૧

મેળવીને પડીકી સાકર-ધીમાં ચાટવી. એનાથી તબગરમી શાંત થાય છે.

મગજની નમળાઇ મટવા માટે:--

સાચી ખાહી, શંખાવણિ, જોડીમધ, કટકા કરીને ખાંડી છાંચે સૂકવેલી લીંઘડાની ગળો—એ દરેક સરખે વજને લઈ વચ્ચગાળ ચૂર્ણ કરી, બે આનીભારથી પાવલીભાર નવટાંક દૂધમાં સવારમાં પીવું. એથી મગજને પુષ્ટિ મળે છે અને યાદશક્તિ પણ વધે છે. આ દવાનું નામ મેધ્યરસાયન છે. વિદ્યાર્થીઓએ આ ઔષધ નિયમ સેવવા લાયક છે.

લોહશિલાજીતવાળી ચંદ્રપ્રભા ગુટીનું એક વરસ સુધી જે નિયમિત સેવન કર્યું હોય તો સ્ત્રીઓનાં ઘણાંખરાં ગર્ભાશયનાં ગુમ દદો નાશ પામે છે.

કુમારી પ્રદરમાં બતાવેલા ઉપાયો પણ આ શ્વેત પ્રદરમાં યોગ્ય શકાય છે.

સ્થાનિક ઉપાયો:

વગળ (આવળની છાત, ખેરડીની છાત અને આવળની છાત) અથવા ત્રિકાળાં કે લીંઘડાનાં પાનના ઉકાળાનું દુધ અપાય છે.

વિલાયતી દવાઓમાં—સલ્ફેટ ઓફ ઝીંક અથવા ફટકડી કે પોટાશ પરમેંગેનેટ વપરાય છે.

પરંતુ આ ક્રિયા આપમેળે કરવી નહિ. પણ જાણકાર નર્સ કે સ્ત્રી—ચિકિત્સક પાસે પ્રત્યક્ષ જોઈને દુશનો વિધિ સમજીને શીખ્યા પછી કરવી. નહિ તો નુકસાન થવાનો સંભવ છે.

યોનિમાર્ગ અને ગર્ભાશય ધોવાથી ઘણું ફાયદો થાય છે; પરંતુ તેમાં વિશુદ્ધિ રાખવાની ખાસ જરૂર હોય છે. એટલે એકાદ બે વાર નજરે જોયા પછી પોતાની મેળે દુધ લેવામાં હરકત નથી. એટલા માટે એ દવાઓનું પ્રમાણ કે વિશેષ સૂચનો લખ્યાં નથી. દર્દીએ તે સ્ત્રી-વૈદ્ય કે નર્સ પાસેથી જાણવાનું અને શીખી લેવાનું રહે છે.

ઘરમેળે યોગ્ય શકાય એવા સ્થાનિક ઉપચારો હવે નીચે બતાવ્યા છે.

ગુણ ભાગમાં વાપરવાની ગોળીઓ. કાસીબાદી ગોળી

કુલાવેલી ફટકડી	તોલો ૧
હીરાકસી	તોલો ૧
ત્રિક્ષણાં	તોલો ૧
ખંભુના ઠળિયા	તોલો ૧
આંખાની ગોટલી	તોલો ૧
ધાવડીનાં ફૂલ	તોલો ૧

વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી, મધ નાંખી, મસળી મોટા ખોર જેવડી ગોળી બનાવવી. ઉપર પાતળું-તદ્દન આધું વિલાયતી રૂનું પોલ વીંટવું. રાતે સૂતી વખતે ગુણ ભાગમાં ઊંડાણમાં ગોળી પહેરી સૂઈ જવું, અને સવારમાં ગોળી કાઢી લેવી.

પ્રદરનાશક વટી

હીમેજ, કુલાવેલી ફટકડી, ઈંદ્રિજવ, કાંટાળાં માયાં, વાવડીંગ, વાપુંમાં, આંખાહળદર, ગંધીલો વજ, મરડાશીંગી, સાફ કરેલાં મુવાદાણા, મેથી અને ચીમેડ-દરેક સરખે વજને ખાંડી, વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી, અરણીના પાનના રસમાં બે દિવસ ખરફ કરી, મોટા ખોર જેવડી ગોળીઓ કરી, ઉપર વિલાયતી રૂનું તદ્દન આધું પોલ વીંટી, ધૂળ ન ચડે તેવી રીતે સંભાળપૂર્વક છાંયે સૂકવવી. ત્યારબાદ રાત્રે એક ગોળી સૂતી વખતે જનનમાર્ગમાં ઊંડે મૂકી દેવી અને સવારમાં કાઢી લેવી.

આના ઉપયોગથી શરૂઆતમાં બે દિવસ ગુણ અવયવમાં જરા જરા દુઃખાવો રહેશે, પણ તેનાથી મુંઝાવાનું નથી.

પરંતુ આ ગોળી વાપરવાથી પ્રદર, યોનિમાર્ગ, કમળમુખ અને મર્મીશયનો સોજો, ચાંદાં અને બળતરા મટે છે. એ ભાગ સંક્રમ્ય પામી દદ થાય છે, અને ગુણ શરીરમાં થતા વાયુના અવાજ બંધ થાય છે.

ટેનિક એસીડ

૧૦ ગ્રેઇન

ગ્લીસરીન

૧ ઓંસ

મેળવી પીગળતાં સુધી રહેવા દેવું. પછી તેમાં એક વિલાયતી ફેનો ચોકખો પોલ બોળી, સડેજ નીચેવી, તેમાં દોરી પરેવીને એ પોતું ગુલ્લ ભાગમાં મૂકી દેવું. સવારે દોરી ખેંચી પોતું કાઢી લેવું. આ પ્રયોગ પણ સારું કામ કરે છે.

કાંટાળાં માયાં ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી, એને મધમાં કાઢવી મક્કમ જેવું બનાવી એનો લેપ પણ જનનભાગમાં કરવાથી લાભ થાય છે.

શ્વેત પ્રદરનું દર્દ મોટે ભાગે શારીરિક નબળાઇથી અથવા પોષણને અભાવે અને ઉપરાઉપરી સુવાવડો આવવાથી થાય છે. વિષયસેવનનો અતિરેક પણ એની ઉત્પત્તિનું ખાસ કારણ છે.

શ્વેત પ્રદરમાં ઝરતો સ્નાયુ અમ્લપ્રધાન છે. એટલે પ્રાયઃ અમ્લતાવાળો ખોરાક ખાનારી સ્ત્રીઓને એ દર્દ લાગુ પડવાનો સંભવ છે; માટે ખટાશ, કઠોળ, અથાણાં, રાયતાં, ચટાણીઓ, તળેલા પદાર્થો, ટાઢા, વાસી અને આથો નાંખી બનાવેલા ખોરાક છોડી દેવા જોઈએ.

સ્ત્રી-શરીરને આપણા વનસ્પતિજન્ય ખોરાકમાં દૂધ વગર કદિ પૂરું પોષણ મળી શકતું નથી. માટે દરરોજ સારા પ્રમાણમાં દૂધ ખાવાની ટેવ રાખવી જોઈએ.

શરીરમાં પ્રાણુતત્ત્વ વધે તો આ રોગ દબાય છે. એટલે સાદો, સાત્ત્વિક અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો અને ખુલ્લી હવામાં નિયમિત ફરવા જવાની ખાસ જરૂર છે.

અભ્યર્થપાલન એ આ રોગ નિર્મૂળ થતાં સુધી પાળવાની ખાસ પરહેજ છે. એના વિના બધા ઉપાયો નિરર્થક છે.

આ રોગ ઘણો હડીલો અને ચિરસ્થાયી છે; એટલે તે પુનઃસ્થાન ન પામે એવો તેને નિર્મૂળ કરવા માટે, ઘણો લાંબો વખત-

લગભગ ત્રણથી છ મહિના સુધી દવાનું તથા પથ્યનું નિયમિત સેવન કરવું પડે છે.

આ પીનારી સ્ત્રીઓમાં આ દર્દ ઘણું જોવામાં આવે છે. માટે ચાનો સદંતર ત્યાગ કરવો જોઈએ.

ખેડાડુ, વિલાસી અને શહેરી જીવનને લીધે આ રોગ વ્યાપક થયો છે. ગામડામાં તે થોડા પ્રમાણમાં જોવામાં આવે છે.

જેટલું ખેડાડુ અને વિલાસી જીવન હાનિકારક નિવડે છે તેટલું ધરકામ અથવા શારીરિક પરિશ્રમ હાનિકારક નિવડતાં નથી.

લેખનો સારાંશ

અતિ વિષયસેવન, સગર્ભાવસ્થા અને સ્તનપાનકાળ દરમ્યાન કરેલો પુરુષસહવાસ, તીખા તમતમતા મસાલા, ખટાશ, કઠોળ, ફરસાણુ, ઢોકળાં, તજેલી ચીજો, અથાણાં, રાયતાં, ચટણીઓ વગેરે અમ્લતાપ્રધાન ખોરાક ખાવાની આદત, પોષણનો અભાવ, ખેડાડુ અને વિલાસી રહેણીકરણી, ઉપરાઉપરી સુવાવડો અને ઘણી લાંબી મુદત સુધી બાળકને ધરાવવાથી પણ શ્વેત પ્રદરનું દર્દ લાગુ પડે છે.

એમાંથી બચવા માટે સારા પ્રમાણમાં દરરોજ દૂધ ખાવાની, ખુલ્લી હવામાં ફરવાની, રોગ નિર્મૂળ થતાં સુધી લાંબા ગાળાનું એકધાઈ અભ્યર્થ પાળવાની અને લાંબી મુદત દવા સાથે પથ્ય સેવનની ખાસ જરૂર હોય છે.

રક્તપ્રદર-લોહીવા-અત્યાર્તવ

આ રોગ શ્વેત પ્રદરના જેટલો તો નહિ, પરંતુ આજકાલ સ્ત્રીઓમાં બહુ વધારે જોવામાં આવે છે. તદ્દન નવયુવાન અને વૃદ્ધ સ્ત્રીઓને પણ તે થાય છે. ગરીબ તથા અસહાય સ્ત્રીઓને વખતસર યોગ્ય વૈદ્યકીય ચિકિત્સા કે સારવાર ન મળવાથી ઘણી બહેનો આ રોગમાં અશક્ત, અપંગ અને જન્મભર નકામી થઈ જાય છે.

સ્ત્રીઓને લગભગ ચૌદ પંદર વરસે યૌવનની શરૂઆત થવા માંડે છે; ત્યારથી આરંભીને આશરે ચાલીશ પીરતાલીશ વર્ષની વય સુધી દર માસે રજોદર્શન પ્રાપ્ત થાય છે, અને ચારથી છ દિવસ દેખાય છે. આને ઋતુકાળ કહેવામાં આવે છે.

સામાન્યતઃ તંદુરસ્ત સ્ત્રીઓને લગભગ અઠવાવીશ દિવસે રજઃપ્રવૃત્તિ થાય છે અને એક ઔસથી ચાર ઔસ જેટલો રક્ત-સ્રાવ ઋતુકાળ દરમ્યાન વહે છે.

ઋતુકાળ સિવાય સ્ત્રીઓને જનને પ્રિયમાંથી યોનિમુખ દ્વારા રક્તસ્રાવ થવા કરે છે તે રક્તપ્રદર કહેવાય છે.

વળી ઋતુકાળના ચાર છ દિવસ પૂરા થયા પછી પણ રક્ત-વહન સતત ચાલુ રહે તેને પણ પણ રક્તપ્રદરની વ્યાખ્યામાં ગણવું જોઈએ.

ઋતુકાળમાં પ્રમાણ કરતાં ઘણો વધારે રક્તસ્રાવ થાય છે તે અત્યાર્તવ ગણાય છે. તે પણ રક્ત પ્રદરનો એક પ્રકાર છે.

રક્તપ્રદરનું દેશી નામ લોહીવા છે. આમાં રક્તસ્રાવ સાથે પેડુમાં ઘણી વખત વાદચ આવ્યા કરે છે અને દુઃખાવો ઉપડે છે. આ રોગમાં નબળાઈ, ફિકાશ, મોઢાની થેથર, પાંડુ, સોજા, હૃદયની

ફૂડકે, ફેડની ફાટચ, મગજની નબળાઈ, માથાનો દુઃખાવો, ચક્રી આવવી, કબજીઆત, અનિદ્રા, તબ્બરમી, આંખો, હાથપગનાં તળિયાં અને પડખાંની બળતરા વગેરે લક્ષણો માલૂમ પડે છે.

ઘણી વાર આ રોગ નાની બાળકોને તેમ જ અતિશય વૃદ્ધાને પણ થાય છે. કોઈ વાર ઉગ્ર સ્વરૂપમાં—ઘણા જોરમાં હોય છે, તો કોઈ વાર અત્યંત નરમ પણ હોય છે.

ફેટલીક વાર યૌવનની શરૂઆતમાં ન્યારે સ્ત્રીને રજોદર્શન શરૂ થવાનું હોય છે ત્યારે પણ લોહીવા જણાય છે. એ ઘણી વાર કશા ઉપાય કર્યા વગર પણ એની મેજે મટે છે અને નિયમિત ઋતુપ્રાપ્તિ થાય છે એવું જોવામાં આવે છે.

આ રીતે ગર્ભાશયનું પહેલું શરૂ થતું નવું કાર્ય શરીર આપમેળે સુધારી નિયમિત કરી લે છે. પરંતુ જો તે રક્તપ્રદરના દર્દ તરીકે હોય છે અને યૌવનના વિકાસ તરીકે નથી હોતું, તો છોકરી શીકા, નબળાઈ, ચીડીઆ સ્વભાવની અને બેચેન માલૂમ પડે છે.

કેમકે યૌવનના પ્રારંભિક રજોદર્શન બખતે તો છોકરીમાં ઘણું જ પરિવર્તન થયેલું હોય છે. શરીરનો અને સ્તનનો વિકાસ થાય છે, ચહેરો, સ્વભાવ, હલનચલન, ભાવના અને જગત પ્રતિ જોવાની દૃષ્ટિ એકદમ બદલાઈ જાય છે. રક્તપ્રદરમાં સપડાએલી છોકરીમાં એવો કશો ફેરફાર માલૂમ પડતો નથી. તે સુગંધા યુવતી જણાતી નથી, પરંતુ શારીરિક સ્થિતિ એની એ જ હોવાથી છોકરી જેવી જ લાગે છે. તેના દેખાવ ઉપરથી બંને પ્રકાર જાણી શકાય છે.

લગભગ ચાલીશ પીંચાલીશ વર્ષે પ્રૌઢાવસ્થામાં ન્યારે સ્ત્રીઓમાંથી પ્રજનનશક્તિ બંધ થવાની હોય છે; ત્યારે રજોનાશની શરૂઆતમાં અનિયમિત ઋતુ આવે છે અને રક્તપ્રદર થાય છે. આ બખતે લોહીવા ઘણો ઉગ્ર હોય છે અને તે ઘણા મહિનાઓ સુધી સ્થાયી રહીને સતાવે છે.

આ ઉમરે રળેનાશ વખતે સ્ત્રીઓને મગજનાં અને હૃદયનાં દર્દો દેખા-દે છે. અનિદ્રા, ગાંડપણ, હૃદયની ફડક વગેરે લક્ષણો પણ લોહીવા સાથે હોય છે, અને યોગ્ય ઉપાયો અને સારવારથી તેમ જ કુદરતના ક્રમથી રળેદર્શન બંધ થતાં બધા ઉપદ્રવો શમી જાય છે.

કસુવાવડ પૂર્વે અને ત્યારપછી પણ રક્તપ્રદર થાય છે.

આ રોગ અતિ વિચિત્ર છે: રક્તપ્રદરની એક વાર દેવ પડી એટલે દર મહિને આવીને ઊભું જ છે. ડોશી, જીવન અને મુઘ્ધા સર્વ ઉમરની સ્ત્રીઓને એક સરખી રીતે લાગુ પડે છે. લોહીવાને હૃદય રોગ, પાંડુ અને સોજા સાથે ઘણો નિકટનો સંબંધ છે.

તળગરમીવાળી સ્ત્રીઓને ગર્ભધારણ પછી પણ ક્વચિત્ ક્વચિત્ રક્તપ્રદર થાય છે અને મહિને મહિને રળેદર્શન પેઠે તે દેખાય પણ છે.

અતિ ઉષ્ણ કે તિક્ષ્ણ ખોરાકનું સેવન, વારંવાર થતી કસુ-વાવડો, અતિ મૈથુન, મદ્યપાન, અજીર્ણ, બંધકોશ, ઉપવાસ, ભારે ખોળે ઉપાડવો, ઘોડા, સાઈકલ વગેરે વાહનો ઉપર વારંવાર લાંબી મુસાફરી કરવી, પગે ચાલીને લાંબો પંથ, જનનેન્દ્રિયના કોઈક ભાગમાં ધર્ષણ, પ્રસૂતિ વખતે યોનિમાર્ગ કે ગર્ભાશયમાં થયેલું ક્ષત, વિરૂદ્ધ ગુણવાળા પદાર્થોનું ભોજન, આહારવિહાર વગેરેનો અત્યાચાર કે મિથ્યાચાર—એ બધાં આ રોગનાં ઉત્પાદક કારણો છે.

ગર્ભાશયમાં ગ્રંથિ, કેન્સર કે મસાને લીધે પણ રક્તપ્રદર થાય છે. આની પરીક્ષા તો નર્સ કે લેડી ડોક્ટર પાસે કરાવવી જોઈએ.

જેમ અતિ વિષયસેવનને પરિણામે રક્તપ્રદર થાય છે તેમ અતૃપ્ત રહેતી કામવાસનાથી પણ થાય છે; કારણ કે સ્ત્રીઓના મનોવિકારની જનનેન્દ્રિય ઉપર અસર થયા વગર કદી રહેતી નથી. મનમાં જાગૃત થયેલી કામેચ્છા તૃપ્ત થાય નહિ ત્યારે સદાકાળ મગજમાં થતી ઉત્તેજનાને પરિણામે ગર્ભાશયમાં રક્તનું દબાણ વધીને લોહીવા થાય છે.

આ રોગ જ્યારે પૂર જોસમાં હોય છે ત્યારે બહુ કંટાળો આવે છે. વારંવાર ચણીયા બદલવા પડે છે, ઊડી શકાતું નથી, ઘણી વાર તો અંદર ચઢી, જગડ કપડાનો લંગોટ અને ઉપરાઉપરી ચણીઆ પહેરવાની ફરજ પડે છે.

આ રોગ મટાડનાર સર્વથી શ્રેષ્ઠ એ ઔષધિ છે: એક આસો-પાલવની છાત્ર અને ખીજું નાગકેશર.

આજકાલ સ્ત્રીઓનાં દર્દો મટાડનાર અકસીર તરીકે વેચાતી પેટાંટ દવાઓમાં મોટે ભાગે આસોપાલવની બનાવટો હોય છે. આસોપાલવ એટલે અશોકવૃક્ષ. એની તો સ્ત્રીઓ પ્રતોમાં પૂજન કરે છે, એ ઘણું સૂચક છે.

લોહીવામાં જ્યારે પૂર જોસમાં રક્તસ્રાવ વહેતો હોય ત્યારે સંપૂર્ણ આરામ લેવાની ખાસ જરૂર છે. પથારીવશ રહેવું, ખાટલામાં સૂઈને પાંગત તરફ પાયા નીચે ઈંટ કે એવા ચોરસ લાકડાના કકડા ગોઠવી પગનો ભાગ ઊંચો રહે તેમ કરવું અને બનતાં સુધી ચતાં સૂઈ રહેવું. પેટુ ઉપર આઝિસમેગમાં બરફ ભરીને ઘસવો અથવા કુંભારને ત્યાંથી નીતરણુની ભીતી માટી લાવી તેનો જાડો લેપ કરવો. જે તે ન મળી શકે તો કાળી માટી કે જૂનડો ટાઢા પાણીમાં પલાળી ચોપ-ડવાથી અથવા ઝીણા લૂગડાના બેવનમાં રાખી પેટુ ઉપર મૂકવું. એનાથી લોહીનો વેગ ઓછો થશે અને વેદના ટળશે.

ખોરાકમાં ટાટું અથવા ગરમ કરીને હારેલું દૂધ, તેમાં સાકર કે ગ્લુકોઝ નાંખીને પીવું. લીલી દ્રાક્ષ કે દાડમનો રસ, મુસંખી અને પાણીમાં પલાળેલી કાળી દ્રાક્ષ લેવાં. ગરમ પડે તેવા પદાર્થો, આ કે ઉત્તી વસ્તુઓ છોડી દેવી.

સાદા પ્રયોગો—

આસોપાલવની છાત્ર રાા તોલા ઝીણા કટકા કરી આખા-આખી ટોચી, ૦ા શેર દૂધ અને ૦ા શેર પાણી નાંખીને ઉકાળવું.

પાણી બળી જાય અને દૂધ ખાકી રહે ત્યારે ઉતારી, લૂગડે ગાળી, સાકર નાંખી દરે ત્યારે પીવું.

આસોપાવનની તૈયાર બનાવટોમાં અશોકારિષ્ટ નામની શાસ્ત્રીય રીતે તૈયાર કરેલી દવા મળે છે તે સવાર સાંજ જરૂર પડી અરધાથી એક ઓંસ પીવી.

સાચું નાગકેશર* ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી, સવાર સાંજ પાવલી પાવલી ભાર, સમભાગ સાકર અને ચટાય તેટલું માખણ મેળવીને ખાવું. માખણ ન મળી શકે તો ઘી ચાલે, પણ એથી ફાયદો ઓછો થાય છે.

દારૂબળદર, રસવાંતી, અરકુશીનાં પાન, મોથ, કરિયાતું અને ખીલીનો ગરબ, દરેક અર્ધો અર્ધો તોલો લઈ એને આખાંભાગાં ખાંડી, સવાશેર પાણીમાં ઉકાળી નવટાંકને આશરે રાખી, ઉતારીને લૂગડા વડે ગાળી, દરે ત્યારે તેમાં ગા ભાર મધ નાંખીને પીવું. એક વાર ઉકાળેલા દૂધ પાછા એ જ રીતે સાંજે ઉકાળી, સવાર પ્રમાણે મધ નાંખીને પીવા. એક ઉકાળો એ ટાંક ઉકાળી ફેંકી દેવો. ઉકાળો લાંકચા વગર ધીમે તાપે ધ્યાન રાખીને તૈયાર કરવો. બનતાં સુધી માટીનું વાસણ વાપરવું; એના અભાવે બરાબર કક્ષાઈવાળી તપેલી પણ ચાલી શકે.

રાયણ અને કોડીનાં પાન આશરે ગા ગા તોલો ઘીમાં શેકી ભૂકે કરીને મધમાં ચાટવાં.

* ગાંધીને ત્યાં બજારમાં જે લાલ દાણા જેવું 'નાગકેશર' વેચાય છે તે ખોટું છે. સાચું 'નાગકેશર' એ તો વૃક્ષના પુષ્પના પુંકેશર એટલે ફૂલની વચમાં રહેલા તંતુઓ છે. એટલે એ તો જડા તાંતુજા જેવું હોય છે. સાચા 'નાગકેશર'માં એક જાતની કેશરને મળતી પણ જરીક ફરકવાળી સુવાસ હોય છે. સારી ફાર્મસીઓમાં અને કવચિત કોઈ સમજદાર ગાંધીને ત્યાં સ.ચું 'નાગકેશર' મળે છે. ખોટા 'નાગકેશર'થી સાચા 'નાગકેશર' જેવો ફાયદો થતો નથી.

આસોપાસવની છાત્ર ૧ તોલો

આંખાની છાત્ર ૦૧ તોલો

બાંધુની છાત્ર ૦૧ તોલો

બોરડીની છાત્ર ૦૧ તોલો

બધાંને આખાંભાગાં કચરી, એક શેર પાણીમાં ઉકાળી, આશરે નવટાંક પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી, ગાળી, ઠરે ત્યારે તેમાં એક તોલો ગાયનું ઘી અને ૦૧ તોલો સાકર નાંખીને સાંજે ચાર વાગે આ મિશ્રણ પીવું.

કપાસનાં મૂળની છાત્ર ૨૧ તોલા કચરી, શેર સવાશેર પાણીમાં અગાઉ લખેલી રીતે ઉકાળી, આશરે નવટાંક પાણી રાખી, તેમાં થોડું મધ કે સાકર મેળવીને પીવું.

શાકનું જીંડે સાકર કરી તેમાં સમભાગ સાકર અને ઘી મેળવી. એક માટીના દામમાં પાચરવું. એ મિશ્રણને આથેલું જીંડે કહેવામાં આવે છે. દરરોજ સવારમાં પ્રકૃતિ અનુસાર એક તોલાથી બે તોલા સુધી ખાવું.

આના સેવનથી સગર્ભાવસ્થાનો રક્તપ્રદર અને પ્રતિમાસે દેખાતાં અટકાવ બંધ થાય છે.

આથમી જીંડે સાકર કરી તાવડીમાં આળુંમાળું શેકવું. પછી તેને ખાંડી ઝીણા આંકે ચાળી, દિવસમાં ત્રણવાર પાવલી પાવલી બાર મધમાં ચાટવું અથવા દાડમ કે મુસંખીના રસમાં પીવું.

આ બંને પ્રયોગો સગર્ભાવસ્થામાં લોહીવા અને તબ્બગરમીને માટે બહુ સારો ફાયદો કરે છે, ઘરગથ્થુ છે, વૃદ્ધ સ્ત્રીઓએ એના મુજબને અનુભવેલ પણ હોય છે.

આકડાના મૂળની છાત્રનું ચૂર્ણ ૦૧ વાસથી એક વાસને આરાદે ચોખાના ઘોવણમાં પીવું. જે કે આ દવાનું પ્રમાણ શરૂઆતમાં ઘણું થોડું લેવું. ૦૧ રતીથી શરૂઆત કરવી.

જેઠીમધનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ એ આનીભારથી પાવલીભાર દસ-તોલા દૂધમાં દસ તોલા પાણી મેળવી-ઉકાળી, દૂધ બાકી રહે ત્યારે તેમાં સાકર નાંખી કરે ત્યારે પીવું.

તાજી દુર્વા—(ધરો એ જાતની થાય છે: લીલી અને ઘોળી. તેમાં ઘોળી મળે તો વધુ સારું.) એક તોલો લાવી, પાણીમાં સારી પેટે ઘોઈ, સાફ કરી, વાટી, રસ કાઢી, તેમાં થોડાં મધ સાકર નાંખીને પીવું.

એ જ પ્રમાણે દાડમડીનાં ફૂલનો રસ પણ પીવાય.

કાળી દ્રાક્ષ, ધાણા, સુગંધી વાળો, અરકુશીનાં પાન, દરેક ૧ ૧ તોલો આખાં ભાગાં ખાંડી, રાત્રે માટીના વાસણમાં નવટાંક દાદા પાણીમાં પલાળી, સવારે ચોળી, ખાળી, તેમાં મધ સાકર નાંખીને પીવાં.

દરરોજ પાકાં કેળાં લૂખાં અથવા સાકર-ઘી સાથે પચે એટલાં ખાવાથી બહુ સારો ફાયદો થાય છે.

શણિયાં—કંતાનત્તાં તાપડાં કે કાથળાનું કપડું ખાળીને રાખ કરવી. તેમાંથી એ આનીભારથી પાવલીભાર દિવસમાં એ-ત્રણ વખત ચોખ્ખાના ઘોવણુ સાથે પીવી. અને એ જ રાખમાં સમભાગ દેશી ગોળ મેળવી મોટાં બેર જેવડી ગોળા બનાવી, ઉપર વિલાયતી રૂનું આધું પોત વીંટાળી ગુલ્મ ભાગમાં પહેરવી.

કુકાવેલી કટકડી તોલા ૮

સોનાગેર તોલો ૧

ખરલમાં ખૂબ વાટી, તદ્દન બારીક મિશ્રણ તૈયાર કરવું. તેમાંથી એકથી એ વાત દિવસમાં બેથી ત્રણ વાર બકરીના દૂધના અનુ-પાનથી લેવું.

આ દવા સગર્ભાવસ્થામાં વાપરવી નહિ; તેમ જ તેમાં કટકડી હોવાથી ક્ષાય બકારી આવે તો પ્રમાણ ઘણું થોડું લેવું.

ઉપરની ફટકડીવાળી દવા વાલ	૧	} છ વસ્તુ મેળવી બે પડીકાં કરવાં.
નાગકેશરનું ચૂર્ણ વાલ	૧	
ગળો સત્તવ વાલ	૧	
પ્રવાલ ભરમ વાલ	૧	
સુવર્ણમાક્ષિક ભરમ વાલ	૧	
શિતોપલાદિ ચૂર્ણ વાલ	૧	

તે સવાર સાંજ મધ-માખણમાં ચાટી, ઉપર આસોપાલવની છાલનું ચૂર્ણ અળખે આનીભારને આશરે બકરીના દૂધમાં ઉકાળી, સાકર નાંખી, અનુપાત તરીકે પીવાથી હડીલો રક્તપ્રદર મટે છે, શક્તિ આવે છે, અને પાંડુ, સોજા, હૃદયની નબળાઈ વગેરે આનુ-પંગિક લક્ષણો પણ દૂર થાય છે.

પારેવાંની ચરક	૧ તોલો
નાગકેશર	૧ તોલો
અરકુશીનાં લીલાં પાન,	૧ તોલો
લોહ ભરમ	૦૧૧ તોલો

અધાંતે ખરલમાં વાટી, ખૂબ ખારીક પીસવાં. ઝીણું થયા પછી થોડી વાર સુકાવા દઈ એની ભીનાશ દૂર થયા પછી શીશી ભરવી. તેમાંથી સવાર સાંજ અળખે આનીભાર એ દવા ચોખાના ઘોવણમાં નાંખી થોડું મધ મેળવીને પીવી.

આ પ્રયોગના સેવનથી બહુ સારો ફાયદો થાય છે: શક્તિ આવે છે અને દ્વિદાશ દૂર થાય છે.

પુખ્યાનુગ ચૂર્ણ આ રોગનો સર્વોત્તમ ઉપાય છે. ‘ઝંડુ કાર્મ-સી’માં એ મળે છે. તે ૦૧થી ૦૧૧ ભાર સુધી ચોખાના ઘોવણમાં પીવું. આનાથી કબજાઆત થવાનો સંભવ છે. માટે હરડેનું કે ત્રિકળાનું ચૂર્ણ કે સ્વાદિષ્ટ વિરેચન સૂતી વખતે રાત્રે આ પ્રયોગની સાથે ચાલુ રાખવું; એથી પેટ સાફ રહે.

ચંદ્રપ્રભા ગુટી (લોહ શિલાજીતવાળી): સવાર સાંજ બન્ને ગોળીઓ ભૂકા કરીને ખાવી. ઉપર રૂપીઆ રૂપીઆભાર અરદુશીનાં લીલાં પાનનો રસ કાઢી, અંદર થોડું મધ નાંખી, અનુપાન તરીકે પીવાથી રક્તપ્રદર અને ગર્ભાશયનાં બીજાં દર્દો દૂર થાય છે.

કાળા તલ	૦૧ ભાર	} બધાંને ખાંડી ચટણી જેવું બનાવવું.
ટોપરું	૦૧ ભાર	
નાગકેશર	૦૧ ભાર	
સાકર	૦૧ ભાર	

સવાર સાંજ અધુરું અધુરું ખાવું. ઉપર બકરીનું દૂધ પીવું, આનાથી ગર્ભાશયના મસા-દરસ તથા રક્તપ્રદર મટે છે.

સૂર્યતાપી શુદ્ધ શિલાજીત બન્ને વાસને આશરે નવટાંક બકરીના દૂધમાં દિવસમાં બે ત્રણ વાર લેવાથી લોહીવા મટે છે; રક્ત-દર્શન નિયમિત થાય છે, પેડુનો દુઃખાવો મટી શક્તિ આવે છે, અને હૃદયની કડક દૂર થાય છે, અને પ્રશાંત નિદ્રા આવે છે. આ ઉપાય સગર્ભાવસ્થામાં કરવો નહિ.

રક્તપ્રદર સાથે અનિદ્રા, ગાંડપણ કે હીસ્ટીરીઆ હોય તો સર્પગંધાનાં મૂળનું ચૂર્ણ વાત ૪, દિવસમાં બેથી ત્રણ વાર, બન્ને દાણા તીખાના તેમાં નાંખી, ગુલાબજળમાં વાટી, અઢીભાર પ્રવાહી બનાવીને પીવું.

સર્પગંધાનાં મૂળીઆં બજારમાં ગાંધીને ત્યાં અથવા એનું તૈયાર ચૂર્ણ પણ કાર્મસીઓમાં મળે છે.

અગાઉ શ્વેતપ્રદરના લેખમાં જણાવ્યા મુજબ મેધ્ય રસાયન ચૂર્ણ પણ દૂધમાં લાંબો વખત પીવાથી ફાયદો થાય છે. અથવા આત્મીવૃત એક તોલાને આશરે નવટાંક દૂધમાં સવારે પીવું.

આયોડેમીક દવાઓમાં કાલીફોસ ૧૨ X દિવસમાં બેથી ત્રણ વાર પાંચ પાંચ ગ્રેમન સતત લેવાથી ગાંડપણ, અનિદ્રા, મનજની નબળાઈ અને છાતીના ચડકારા મટે છે.

શરીર સ્થૂલ હોય, મેદ વધેલો હોય અને જો રક્તપ્રદર રહેતો

હોય તો લઘુ યોગરાજ ગુગળ ચાર ચાર વાલ સવાર સાંજ મધ-
લીમાં ચાટવો. એથી પણ લાભ થાય છે.

મહા યોગરાજ ગુગળની ગોળીઓ એથી ચાર એ જ રીતે સવાર
સાંજ ભૂટી કરી મધ-લીમાં લેવાય.

શિલાજીત અને ગુગળવાળા પ્રયોગો રચૂલ શરીરની મેદસ્વી
ત્રીઓને બહુ માફક આવે છે.

સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભપાત થયા પૂર્વે પ્રાયઃ લોહીવા શરૂ થાય
છે, પેડુમાં મંદમંદ ચૂંક આવે છે; અને કમર દુઃખવા માંડે છે ત્યારે
પૂર્વે બતાવેલા આસોપાલવ, નાગકેશર, આથેલું જીરું, ઓથમી જીરું,
દુર્વા, દાડમનાં ફૂલ વગેરે પ્રયોગો કરી જોવા; પરંતુ જો ઉદરરથ
બાળકને ગર્ભમાં પોપણ નથી મળતું તો એવા જીવન વગરના ગર્ભને
શરીરમાંથી કુદરત બહાર કાઢી નાંખે છે. આ પરિસ્થિતિમાં સદરદુ
ઉપાયોથી લાભ થતો નથી, જો થોડા દિવસમાં કશો ફરક ન પડે
તો જાણકાર સ્ત્રી-ચિકિત્સક કે દાકતર—વૈદ્યની સલાહ વિનાવિશંખે
લેવી. નહિ તો શિતોપચાર થવાને પરિણામે છાંડ થઈ જવાનો સંભવ છે.

વળી માતાપિતાને ચાંદી કે પ્રમેહના દર્દને લીધે થતી કસુવા-
વડોમાં આવા ઉપાયો સાવ નિરર્થક નીવડે છે. એને માટે તો એ
બીપણુ દર્દનાં બીજ શરીરમાંથી નાશ પામે એવી સ્વતંત્ર ચિકિત્સા
કરાવવી પડે છે.

ગર્ભપાત પૂર્વે અને ત્યારપછી થનારા લોહીવાને માટે તો
'કસુવાવડ' સંબંધે એક જુદા લેખમાં જ વિશેષ ચર્ચા થઈ શકે.
છતાં આ બધા પ્રયોગો તેમાં વાપરી જોવાથી ફાયદો થાય છે,
એથી કશું નુકસાન થતું નથી.

ગર્ભપાત થયા પછી જો ગર્ભનો કાંઈ અંશ કે ઓરનો ભાગ
અંદર રહ્યો હોય છે તો વારંવાર પેડુમાં વાલ્ય આવ્યા કરે છે અને
લોહી પણા કરે છે. આવું કેટલાંક પખવાડિયાં સુધી પણ ચાલે છે.

આને માટે સ્ત્રી-ચિકિત્સક પાસે કુશ દ્વારા ગર્ભાશય અને યોનિમાર્ગનું પરિમાર્જન કરાવવું જોઈએ.

કસુવાવડ પછી વારંવાર ચૂંક આવીને રક્તપ્રદર વહ્યા કરતું હોય તો નીચેના ઔષધક્રમની યોજના કરવી.

સવારમાં—લોહશિલાજીતવાળી ચંદ્રપ્રભાની એ ગોળી ભૂકી કરીને દૂધ સાથે લેવી.

બપોરે જમ્યા પછી—કુમારિકાસવ ૦૧ ઔસ અને અશોકા-રિષ્ટ ૦૧ ઔસ બંને મેળવીને એકી સાથે પીવાં.

સાંજે—બીજેરાના રસની ભાવનાવાળી હીંગ્વાદિ વટી અથવા ચૂર્ણ ચાર વાલને આશરે પાણી સાથે લેવું.

રાતે સૂતી વખતે—આરોગ્યવર્ધની રસ એક વાલથી એ વાલને આશરે દૂધ સાથે લેવો.

આના સેવનથી પેટમાં રહેલો બગાડ નીકળી જઈ, કોંકો અને ગર્ભાશય શુદ્ધ થઈને આરામ આવી જાય છે.

ધણીવાર લોહીવા સાથે કમજીઆત હોય છે ત્યારે નીચેનું મિશ્રણ લેવું.

હરડેની છાલનું ચૂર્ણ વાલ ૪

શુદ્ધ ગંધક વાલ ૨

મંદૂર ભસ્મ વાલ ૧

ત્રણે મેળવી એક પડિકા રાતે સૂતી વખતે પાણી કે દૂધ સાથે લેવી. આના સેવનથી દસ્ત સાફ આવે છે; પાંડુ, હરસ અને સોગા એથી જરૂર મટે છે.

કેટલીકવાર રક્તપ્રદર સાથે યકૃત-લીવરનું દર્દ પણ હોય છે. એને માટે:—

શમશમની ગોળીઓ નંબર ત્રીજો: સવારમાં આઠ ગોળી દૂધ સાથે લેવી.

કુમારિકાસવ ૧ ઔસ બપોરે જમ્યા પછી પીવો; અને સાથે લોહશિલાજીતવાળી ચંદ્રપ્રભાની એ ગોળીઓ પણ લેવી.

સાંજે—

શાંખ ભરમ

વાલ ૦૧

સુવર્ણમાક્ષિક ભરમ

વાલ ૦૧

રગતરોહીડાની છાલનું ચૂર્ણ

વાલ ૧

મેળવી સાંજે મધમાં ચાટવું; અને રાતે સૂતી વખતે આરોગ્ય-વર્ધની રસ એકથી બે વાતને આશરે દૂધ સાથે લેવો.

આ પ્રયોગોના સેવનથી લીવરનું દર્દ, લોહીવા, દિકાશ, સોજા, હૃદયની ધડક બધું ધીમે ધીમે નાબૂદ થાય છે. શરીર નીરોગી બને છે.

દરેક જ્વતનાં રક્તપ્રદર કૃષ્ણાંડખંડ (ભુરા કાળાનો પાક) નિર્મૂળ કરે છે; પરંતુ એનું ઘણી લાંબી મુદત સેવન કરવું પડે છે. એનાથી લોહીવા અને તેના બધી જ્વતના ઉપદ્રવો શમે છે. સ્વાદમાં પણ તે ઘણી મધુર બનાવટ છે.

પ્રદરારિલોહ નામની દવા પણ ઘણું સરસ કામ કરે છે.

સવારમાં એકથી બે તોલા કાળાપાક ખાવો અને ઉપર દૂધ પીવું. અને સાંજે પ્રદરારિલોહ બે વાતથી ચાર વાતને આશરે દૂધ સાથે લેવી.

એ બે જ દવાઓના સેવનથી બધી જ્વતનાં રક્તપ્રદર નાબૂદ થાય છે; અને એને અંગે થયેલી દરેક ક્રિયાદ મટે છે.

અહીં બતાવેલી દવાઓ અને પ્રયોગો નિર્દોષ અને ગુણકારી છે. જે ઔષધો હાથે તૈયાર ન થઈ શકે તેવાં છે તે બધાં ‘કંડુ કાર્મ-સી’માં કે અન્ય પ્રતિષ્ઠિત કાર્મસીઓમાં કે સારા વૈદ્યો પાસેથી પણ મળી શકે તેવાં છે.

રક્તપ્રદરનું દર્દ ઘણું વિચિત્ર છે, ફરી ફરીને ઉથલા મારી હુમલા કરે એવું લડીલું અને દગાઈ છે; માટે જ્યાંસુધી સાવ નિર્મૂળ ન થાય ત્યાંસુધી એટલે ઘણી લાંબી મુદત સુધી—ત્રણ કે છ માસ કે એથી પણ વધારે ઔષધોપચારનું સેવન અને આહારવિહારના નિયમોનું

બરાબર પાલન કરવું. નહિ તો પુનઃસ્થાન થાય છે અને પછી તે અસાધ્ય તો નહિ, પણ કષ્ટસાધ્ય સ્વરૂપ પડે છે.

ગર્ભાશયમાં કેન્સર, મસા કે ચાંદું હોય તો તેની ચિકિત્સા તો તેના નિષ્ણાત દાકતર-વૈદ્ય પાસે જ કરાવવી પડે છે. છતાં આમળ અને હવે પછી બતાવેલા ઉપાયો એમાં ઘણી રાહત આપે છે.

રક્તપ્રદરની સાથે ઘણી સ્ત્રીઓને પેટમાં ગાળો ચડવાનું દર્દ થઈ આવે છે, તેને માટે—

ગોક્તુરાદિ ગુગળ વાત્ર ૧

લીંબાદિ ચૂર્ણ વાત્ર ૨ (બીજોરાના રસની ભાવનાયુક્ત)

અંગ ભરમ ૦૧૧ રતી

એનાં ત્રણ પડિકાં બનાવી દિવસમાં ત્રણવાર લેવાં. સાથે

અશોકારિષ્ટ ૧ ઔંસ (૨૧૧ તોલા)

કુમારિકાસવ ૧ ઔંસ (૨૧૧ તોલા)

મેળવી ત્રણ ટોઝ બનાવવા. એના અનુપાનથી એ આપવનાં છે.

તે સાથે તાવ રહેતો હોય તો એ પડીમાં ગળોસત્ત્વ પણ ૦૧૧ વાત્ર મેળવવું.

આ પ્રયોગોમાં અંગભરમ આવે છે માટે તે કેન્સરમાં પણ ફાયદો કરે છે. જો કે એ દર્દ શસ્ત્રસાધ્ય છે. છતાં શસ્ત્રક્રિયા કરાવી જોતાં પડેલાં આ બંને ઉપાયો અજમાવી નેલા. એનાથી ફાયદો થશે.

સિવાય પૂર્વે પ્રદરના બંને લેખોમાં કહેલા ઉપાયો પણ દર્દની સ્થિતિ, દર્દીની પ્રકૃતિ જોઈને કરવા. શ્વેત પ્રદરમાં જળાવેલા સ્થાનિક ઉપાયો, યોનિમાર્ગમાં પડેરવાની ગોળાઓ, પોતાં, લેપ વગેરે પણ આ રક્તપ્રદરમાં ફાયદાકારક નીવડે છે.

આ રોગમાં ખાસ કરીને ઉષ્ણ ગુણુવાળાં, તગ્નગરમી કરે તેવાં ખાનપાન છોડી દેવાં જોઈએ. ગરમ ગરમ રસોઈ પણ ન જમાય, ચૂલા પાસે બેસીને તાપે રસોઈ પણ ન થાય, તડકામાં ફરાય નહિ, આ-પાન, તમાકુ અને ખીડીનું વ્યસન (હોય તો) મૂકી દેવાં જોઈએ. કઠોળ

ફરસાણુ, રાયતાં, અથાણાં, ચટણીઓ, તેલ, મરચાં, ખટાશ, તળેલી ચીજો એ બધાં નુકસાનકારક છે. સૌમ્ય અને સાત્ત્વિક ગુણવાળે ખોરાક હિતકારક છે; દૂધનું સેવન અતિ પથ્ય અને લાભપ્રદ છે.

આ રોગમાં પણ અત્યયર્થપાત્રનની ખાસ જરૂર છે. આવાં શુભ દરોંથી પીડાતી બીમાર સ્ત્રીની સાથે શારીરિક સંબંધ કરીને વધારે રીખાવે એવો કયો ઘાતકી પુરુષ હશે? સ્ત્રીઓએ પણ આવાં દરોં પતિથી ન છુપાવતાં તેમને પણ માહિતગાર કરવા જોઈએ, કે જોથી તેઓ પરિસ્થિતિ અને પોતાની ફરજ સમજી શકે અને તે પ્રમાણે વ્યવહાર રાખે.

હવે બાયોકેમિક દવાઓનો પ્રયોગ દર્શાવીને આ વિષયની સમાપ્તિ કરીશું:

ફેરમ ફોસ ૧૨	X	૧૦ ગ્રેઈન
કાલીમ્યુર ૧૨	X	૧૦ ગ્રેઈન
કાલીફોસ ૧૨	X	૧૦ ગ્રેઈન
નેટ્રમફોસ ૧૨	X	૧૦ ગ્રેઈન
સહેજ ગરમ પાણી ૩ ઓ'સ.		

એક શીશીમાં ભરી, હલાવીને ઓગાળી દેવું. એમાંથી ત્રણ વાર દિવસમાં પીવું. આ દવાના સેવનથી રક્તપ્રદર, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ વગેરે મટે છે અને મનોવિકારની ઉત્તેજના શમે છે.

કુમારી પ્રદર, શ્વેતપ્રદર અને રક્તપ્રદર એ ત્રણેય વિષયો બહેનેશ્વરી વાંચીને પોતાની જાતને તથા પતિદેવો તેમની પત્નીઓને રોગમુક્ત કરશે તો લેખકનો શ્રમ સાર્થક થયો ગણાશે.

આપના જમાઈના કહેવાથી તેમ જ આપના પત્ર ઉપરથી મેં
.....બહેનનું શરીર તપાસ્યું છે; મેં તેમને ઘણાં વરસો અમાઉ
તેમનાં લગ્ન પહેલાં જોયેલાં ત્યારે તો તેમનું શરીર સરસ હતું. શરી-
રમાં શક્તિ, સ્ફુર્તિ અને ચેતન હતાં; જીવનમાં ઉત્સાહ પણ હતો.
અત્યારે તો એ માંહેનું કશું જ તેમનામાં નથી રહ્યું. તેમનું શરીર
સાવ દુર્બલ અને શીકું પડી ગયું હોવાથી પ્રથમ તો હું તેમને
ઝોળખી પણ શક્યો નહિ; તે ગુપ્ત દર્દથી પીડાય છે કે જેવાં દર્દોથી
આપણા સમાજમાં અનેક સ્ત્રીઓ પીડાઈ રહી છે.

હું તેમના દર્દની હકીકત મહામુશ્કેલીએ તેમની પાસેથી મેળવી
શક્યો, કારણ કે સ્ત્રીજાતિની અને આપણી વચ્ચે આપણે એવો તો
એક ખોટી શરમનો પડદો ઉભો કરેલો છે કે પોતાનાં આવાં દર્દોની
વાત પણ દિલ ખોલીને આપણને તે કરી શકતી નથી, અને
ખિચારી મૂગે મોઢે સહન કર્યા કરે છે.

.....બહેનને અટકાવ નિયમિત અને ખુલાસાથી આવતો
નથી. અટકાવના સમયમાં પેદુમાં વાઢ્ય આવ્યા કરે છે. પ્રદરની
પીડા તો સતત ચાલુ જ રહ્યા કરતી હોવાથી કમર દુઃખે છે, વાંસો
ફાટે છે અને મનમાં બેચેની પણ રહ્યા કરે છે, આવી તેમની શારી-
રિક સ્થિતિ છે.

મેં તેમને યોગ્ય સૂચના સાથે દવાદાઈની યોજના કરી આપી;
પણ જ્યારે થોડા દિવસ પછી મારા નિયમ પ્રમાણે તેમને ઘેર બયો
ત્યારે તેઓ કેરે હોવાથી ઘોવા ગયેલાં. હું પાછો વળ્યો; ત્યાં ઘરના
ખાંચા પાસે સામાં મળ્યાં. તેમના માથા ઉપર લૂગડાંનો મોટો
માંસડો હતો, ઉધાડે પગે હતાં. પોતે પહેરેલાં લૂગડાં પણ બીનાં
હોવાથી ટાઢે થરથરતાં હતાં. મોઢા ઉપર થાક ને ગ્લાનિ સ્પષ્ટ
દેખાઈ આવતાં હતાં; તેમની સાથે હું ઘરમાં પેઠો. તેમણે લૂગડાંની

ગાંસડી ઉતારી ત્યાં તો તેમની સાસુએ જન્મવાની હાકલ કરી, એટલે ઘરની બહાર એક પથરના ઓટલા ઉપર તેઓ જન્મવા બેઠાં. બાણામાં રોટલી, કઢી અને ખાદું અથાણું પિરસ્યાં હતાં. મેં પૂછ્યું કે, “બહેન, દૂધ નથી ખાતાં?” બહેને નીચું જોયું, પણ ઘરમાંથી સાસુનો અવાજ આવ્યો કે, “કોરે છે ને દૂધ દેવાય?” મને લાગ્યું કે આવી સ્થિતિમાં મારી દવા લેવાનો કશો અર્થ નથી. દર્દને ઉત્પન્ન થવાનાં કારણો તો બંધ થતાં નથી. પ્રથમ એ જ બંધ કરવાની જરૂર છે. એટલે બપોરે પછી નિરાંતે આવીને મેં તેમનાં સાસુ સાથે વાતો કરવાનો વિચાર રાખ્યો.

હું જ્યારે પાછો બપોર પછી તેમને ઘેર ગયો ત્યારે બહેન અભરાઈ ઉપરની માંડનાં બધાં વાસણો માંજીને પરવાયાં હતાં. પછી ઓશરીમાં પડેલા એક મોટા પીપમાંથી ડાંગર કાઢીને જાટકવાની તૈયારી કરતાં હતાં. મને લાગ્યું કે આ નવરાશના દિવસોમાં ડાંગર ખાંડી લેવાનું કામ પણ પતાવી લેવાતું હશે.

મને જોઈને તેમનાં સાસુએ દિલગીર થઈને વાત શરૂ કરી: “જુઓને, આ વહુને દા’ડા ચડતા જ નથી. મહિને મહિને કોરે બેઠા કરે છે. આજકાલ કરતાં પરણ્યા પાંચ વરસ થશે. મેં તો તેના માટે ખારેક આથી, ચીમેડ ગુંદરનું કચરીયું ખવરાવ્યું; નગરથી મંગાવીને બત્રીસું પણ ખવરાવી જોયું; પણ કશાની કારી ન ફાવી. હવે તો તમારી દવા લાગુ થાય અને ભગવાન તમને જશ આપે તો અમારાં બાળ્ય ઉઘડે.” હું સાંભળી રહ્યો હતો. તેમને તેમની વહુના શરીરની ચિંતા કરતાં વહુને દા’ડા ચડવાની વધારે ચિંતા હતી. ત્યાં પાડોશણે સૂર પૂરાવ્યો: “હું તો ઘણા દિવસથી કહ્યા કંઈ છું કે તમે રાંદલ માતાના બવળા લોટા તેડી, ભૂલે ધૂણાવીને વહુને માતાજીની પાસે ખોજો પથરાવી પગે લગાડો, તો માતાજી આશીર્વાદ દે ને બધાં સારાં વાનાં થાય. દવાદાર કયે કાંઈ વળવાનું નથી.” આ વાત જેમ જેમ થતી ગઈ તેમ તેમ બહેનની આંખો-

માંથી આંસુ ખરવા લાગ્યાં; શારીરિક દર્દ કરતાં તેમને પણ આ હિનભાગીપણાનું માનસિક દર્દ વધારે સાલનું હશે.

મેં કહ્યું: “ અત્યારે તો ખાસ કરીને સ્ત્રીઅવયવોના દર્દથી તમારાં વહુનું શરીર બહુ જ કથળી ગયેલું હોવાથી પ્રથમ તો એ દુર થાય તેમ જ શરીર બરાબર સુધરે એ તરફ ખાસ લક્ષ આપવાની જરૂર છે; શરીર સુધર્યા પહેલાં બીજાં જીવ મેળવવાની ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. જો તેમનું શરીર બરાબર નીરોગી થશે તો તમારી ઈચ્છા એની મેળે પાર પડશે.

“ માટે તેમની પાસે ધોવા વગેરેનું કામકાજ કરાવવાનું પ્રથમ બંધ કરો, કારણ કે નયળા શરીરે શરદી લાગી જશે. ”

મારી આ વાત તો તેમને ગમે ઉતરી શકી જ નહિ અને ઉલટું હું તમારી સૂચનાથી આ બધું તેમને કહું છું એવો તેમણે તો અનર્થ કયો. એ ચીડાયાં: “ આખો દિ નવરો જાય? અત્યારે તો અમારા વખત જેવું કામકાજ પણ ક્યાં છે? અમે આવાં કામ કરીને જ આવડાં થયાં છીએ; અમે તો સીમનાં કામો ય કરેલાં, છતાં અમને તો કાંઈ દરદ થયાં નથી. અમે ય ધોવા જતાં, અમને શરદી લાગી નથી. ”

મને લાગ્યું કે મારે તમારા જમાઈને મળીને તેમને બધી વસ્તુ-સ્થિતિથી વાકફ કરવા જોઈએ. રાત્રે ઘેર મળશે માનીને હું પાછો ત્યાં ગયો ત્યારે બહેન ઘર બહાર પત્થરના ઓટલા ઉપર એક જૂનું ફાટેલું કંતાનનું ચાપડું પાથરી, એકાદ કામળી ઓઢીને સખ્ત ઢંડીમાં સૂતાં હતાં.

મેં તમારા જમાઈને મારા ઘેર તેડી જઈને દર્દનાં કારણોની વિગત સમજાવી, પુરતકો વંચાવી તેમની પાસે પૂરવાર કર્યું કે “ હું આ બધું કાંઈ મારા ઘરનું કહેતો નથી; તેમ જ તમારી પત્નીના બાપે કરેલી સૂચનાથી પણ કહેતો નથી. શરીરશાસ્ત્રના નિયમને અનુસરીને જ કહું છું કે રજસ્વલા સ્ત્રીના શરીરમાં અત્યારે સાકસુરીની ક્રિયા ચાલી રહી છે, એટલે ગર્ભાશય અને મગજ સ્વસ્થ હોતાં

નથી; માટે તેને શારીરિક તથા માનસિક સંપૂર્ણ આરામ આપવો જોઈએ. ઉપરાંત આ વખતે સ્ત્રીના શરીર કે મન ઉપર મચેલી ક્રિયાઓની સારી માડી અસરોના સંસ્કારો ગર્ભમાં અવારનવાર બાળકની ઉપર પણ પડે છે; એથી શરીરની સાથે મનની પણ એટલી જ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

“ઘણી વખત રજસ્વલા સ્ત્રીને માનસિક આઘાતો પહોંચવાથી મગજનાં દર્દો પણ થવાનો સંભવ છે. અટકાવના સમયમાં સ્ત્રીએ ઠંડા પાણીનો સ્પર્શ સુધ્ધાં કરવો ન જોઈએ; કારણ કે એથી બમાડ બરાબર નહિ નિકળતાં ગર્ભાશયમાં લોહીનો જમાવ મઠીને આવાં અનેક દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે.

“ખોરાકની પણ ખાસ સંભાળ લેવી જોઈએ. સાદો, સાત્ત્વિક, પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો જોઈએ. દૂધ ખાવાને તો વૈદકીય દષ્ટિએ જરાય વાંધો નથી; દૂધથી કાંઈ પણ નુકસાન થતું નથી, ઉલટું જ ખટાશ ખાવાથી સાંધાઓનો દુઃખાવો ઉપડે છે, માટે ખાટા, ખારા, તીખા તમતમા, કઠોળ-કરસાણુ વગેરે વાયુ કરે એવા પદાર્થો તો તજવા જોઈએ.”

તમારા જમાઈ ઉંચી કેળવણી પામેલા છે, એટલે તેઓ મારી વાતને બુદ્ધિથી બરાબર સમજ્યા છે ખરા, પણ તેઓ આ બાબતમાં કશો સુધારો કરાવી શકે એવી સ્થિતિમાં નથી; તેમણે તો પોતાની નિર્બળતા દર્શાવી મને જણાવ્યું કે “એ તો મારા ઘરની અંદરના બ્યવહારની, સ્ત્રીઓ વચ્ચેની બાબત છે. એટલે મારાથી વડીલોની મર્યાદા મૂકીને વચ્ચે આવવાનું સાહસ કરી શકાય નહિ, એમ કરવાથી તો અમારા કુળની પ્રથા તૂટે, વડીલોનાં મન પણ દુભાય; પરંતુ જો મારી પત્ની આ બધા નિયમો પાળવા માટે શરીર સુધરતાં સુધી તેના પિતાને ત્યાં રહે તો મને વાંધો નથી.”

આ ઉપરથી મને લાગે છે કે પુત્રીઓનાં વેવિશાળો કરતાં પહેલાં મુસંસ્કારિતાને ઝીલીને સારી રાહત આપી શકે એવું કુટુંબ છે કે નહિ,

અને જરૂર પડ્યે આવી જડતા કે ધાતક રૂઢીઓ કુટુંબમાંથી દૂર કરાવી સ્ત્રીને બચાવી શકે એવો પતિ છે કે નહિ એ જોવાની પુત્રીઓનાં માતા-પિતાની ખાસ ફરજ છે.

દેખીતી રીતે સાઈ પહેરવા ઓઢવા, સાઈ ખાવાપીવા મળે એવાં ધનવાન સાસરિયાં અને ભણેલગણેલ પતિ જોવાથી જ સ્ત્રીને સાચું સુખ મળી શકતું નથી. ખરી રીતે આપણાં કુટુંબોમાં રહેલી અમુક જડતા જ-રૂઢિચૂસ્તતા જ સ્ત્રીઓનાં દુઃખનું કારણ છે.

દાખલા તરીકે તમારી પુત્રીનાં સાસરિયાં સારાં સ્વભાવનાં છે, સાસુ પણ અમુક રીતે વહેને સુખી કરવાની વૃત્તિવાળાં છે. છતાં અજ્ઞાનને લીધે કેવું પરિણામ આવ્યું છે એનો તમે વિચાર કરશો તો તમને મારા કથનની યથાર્થતા જણાશે.

વળી કેળવણી પામેલ પતિ મળવાથી સ્ત્રીને ઉદ્ધાર થઈ ગયો એવું જો કોઈ માનતું હોય તો તે મોટી ભૂલ છે. ઘણી વખત કેળવણી પામેલો પતિ તો એટલો વ્યવહારભીરૂ નીકળે છે કે સાધારણ બાળ્યોમાં પણ સ્ત્રીની રક્ષા કરી શકતો નથી.

કેળવણી પામેલ પતિઓ સ્ત્રી તરફ કેવા વફાદાર હોય છે એનો દાખલો આપું: એક હિન્દીરિયાપીડિત સ્ત્રીના પતિ એન્યુએટ યુવાન અમલદાર હતા. મેં તેમને કહ્યું કે “તમે તમારી નવરાશને વખત કલબમાં કે મિત્રોની સાથે ગાળો છો, તેને બદલે તમારી આજ્ઞરી પત્નીના સહવાસમાં ગાળો તો તેને બહુ જ માનસિક રાહત મળશે અને તેનું દર્દ વહેલું મટશે.” તેમણે દીધેલો જવાબ મને ખૂબ યાદ રહી ગયો છે: “તમે તમારે દવા દીધા કરો ને! તમારે બીજી પંચાતમાં પડવાની જરૂર નથી. મારો સમય એવી અભણ સ્ત્રીની સાથે શી રીતે આનંદમાં જાય?” આ વાત બહુ જ કેળવાયેલા પતિ ગોતવાનાં ઉત્સુક મા-બાપોએ જૂલવા જેવી નથી.

ઘણા પુરુષો આ ત્રણ દિવસોમાં પોતા મિત્રોને ત્યાં કે લોજ હોટલમાં જમી આવે છે. બિચારી સ્ત્રીઓને તો કાચું કોઈ ખાઈને

કે પાડોશીઓની સહાનુભૂતિ ઉપર જ નભવું પડે છે. જે સ્ત્રી આપણને દરરોજ રાંધી જમાડે છે તેને આપણે ત્રણ દિવસ પણ રાંધીને જમાડી શકતા નથી. આથી આપણી પુરુષોની અધમતા ખીજી શી હોઈ શકે ?

કીર્તિની કે વિલાસની ખાતર સ્ત્રીઓનાં શણગાર, લૂગડાંડાંતાં, ઘરેણાંગાંઠાં પાછળ આપણે ખૂબ ખૂબ ખર્ચ કરીએ છીએ, પણ સ્ત્રીના શરીરને નીરોગી રાખવાનાં સાધનો પાછળ આપણાથી ખર્ચ થઈ શકતું નથી. સ્ત્રીને ઘરેણાં કે કિંમતી વસ્ત્રોથી લાદી દેનાર પતિ તેની પત્નીના પગમાં સપાટ પહેરાવી શકતો નથી. સપાટ પહેરીને સ્ત્રી ફરી શકે એવું ઘરમાં વાતાવરણ પણ તૈયાર કરતો નથી. સ્ત્રીને માટે રત્નેદર્શનના ત્રણ દિવસોમાં વાપરવા માટે શણનું-ખડ કે ભૂંસું ભરાવેલું સરસ ગાદલું ને ધાવળીનું ગોદડું પણ વસાવી શકતો નથી. જો કે હવે ક્યાંક ક્યાંક આવા પ્રસંગે વાપરવા માટે કંતાનનાં ગાદલાં જોવામાં આવે છે ખરાં, પણ તે એક કુટુંબમાં ફક્ત એક જ હોવાથી ઘરની બધી સ્ત્રીઓ વારાફરતી એ એક જ ગાદલું પાથરે છે. એથી તો ઉલટી અસ્વચ્છતા વધે છે. એકખીખીનાં દંતોનો એથી ફેલાવો થાય છે. માટે એક ગાદલાં ઉપર કાયમ ઓછાડ ખીજાવી ને સૂવું જોઈએ, તેમ જ દરેક વખતે ગાદલું વાપર્યા પછી એ ગાદલા ઉપર શીનાઈત્રનાં પાણીનું પોતું ફેરવી તડકે તપાવી નાંખવું જોઈએ. વળી રક્તસ્રાવના દિવસોમાં અંદરનાં વસ્ત્રો નીચે એક રૂ ભરેલી નાનકડી ગાદી ઉપર ઢીલી કચ્છ-ચફી પહેરવી જોઈએ. એથી બહુ જ સ્વચ્છતા જળવાય છે. ઉપર લખ્યા પ્રમાણે એપ ફેલાવા સંભવ નથી, એ ગાદી કે ચફી કે કચ્છ દિવસમાં બે વખત ગરમ પાણીએ ધોવાં જોઈએ.

આવું તો મેં આપના જમાઈ પાસે ખૂબ આરડયું પણ નિરર્થક! આપની પુત્રીને આપને ત્યાં ખોજાવી છે માસ રાખવાની મારી તો ખાસ સજાહ છે.

પીડિતાર્તવ

અપોરે જમીને આરામ લેતો હતો ત્યાં ખૂમ પડી: ‘વૈશ્વરાજ, ધરે છો કે?’ અવાજમાં ગભરાટ અને ત્વરાનો આભાસ હતો.

‘ચાલોને જલદી મારે ત્યાં, અડેનને પેટમાં સખત પીડ ઉપડી આવી છે.’ આગંતુકે માગણી કરી.

અપોરે ગમે તેટલું મોડું થાય તો પણ કામ કરી શકીએ, પરંતુ અમારી વૈદ્ય-દાક્તરોની જમાત મોટે ભાગે જમીને આરામ લેવાને ટેવાએલી હોય છે, એનો ઘણા ગરબુ દર્દીઓને અનુભવ થયો હોય છે.

આરામપ્રિય મારા મનને આ નિમંત્રણ અણગમતું લાગ્યું. ‘ભાઈ, અત્યારે કટાણું કેમ? સાંજના આવું તો ચાલશે?’

રોગો કંઈ સમય વર્તીને થતા નથી, એમ અમે જાણતા હોઈએ છીએ; છતાં અમે દર્દીઓને ધમકાવ્યા વગર રહી શકતા નથી. આમ કરવાથી વધારે પ્રભાવ પડે છે એવી પણ કદાચ માન્યતા હોય છે.

‘સાહેબ, અત્યારે જ વાઢ્ય આવવા લાગી. કોઈ રીતે સહેવાતી નથી, એટલે દોડાદોડ આપને તેડવા માટે આવ્યો છું. સાંજ સુધી નહિ ચાલે. અત્યારે જ આવો.’

‘ગાડી લાવ્યા છો?’

નજીકમાં નજીકના સ્થળે પણ અમારો ગાડી માગવાનો શિરસ્તો હોય છે. પગે ચાલીને ખૂંચ કરો, વ્યાયામ કરો, એવી શીખામણ દેનારા અમે વાહન વગર એક ડગલું પણ ભરતા નથી!

હવે તેડવા આવનાર ભાઈને વિદાય અસહ્ય થતો હતો. જરા કચવાટથી તેમણે કહ્યું: ‘માઈ ધર તો તદ્દન નજીક છે. વળી અત્યારે ટ્રેનનો ટાર્મિ હોવાથી સ્ટેન્ડ ઉપર એક પણ ઘોડાગાડી નથી. આ કંઈ મોડું શહેર નથી, ભાઈસાહેબ.’

આથી હવે મારે ઊભા થયા વગર ન આસ્યું. પ્રતિષ્ઠિત અને પરિચિત સદ્ગૃહસ્થ હતા એટલે શરમે પણ જવું પડ્યું; નહિ તો અનુભવા ગરીબને તો આવે કટાણે શ્રી દેવા છતાં ના પાડીએ છીએ અને રક્ષણાવીએ છીએ! આ દાકતર-વૈદ્યોના યુગમાં એમની એપરવાહનો અનુભવ જેમને થયો હોય છે તેજ જાણે છે.

સદરહ સદ્ગૃહસ્થને ઘેર જઈ મેં જોયું:

એક યુવાન બહેન કાચીના ખાટલામાં કાચજો પાથરી, અસહ્ય યાતનાથી ચીસો પાડતાં તરફડી રહ્યાં હતાં. કપડાં પણ વ્યવસ્થિત નહોતાં. શીશામાં ભરેલા ગરમ પાણીનો શેક ચાલુ હતો. એરડાનું એક કમાડ વાસીને દર્દીનાં મા બહાર આવ્યાં અને ખોલ્યાં.

‘પરજ્યા પહેલાં કાંઈ નહોતું. સાસરે એક વાર જઈને આવ્યા પછી આ બધી ઉપાધિ ઊભી થઈ છે. જોયું જાતું નથી.’

‘કોરે બેઠેલી છે. તમે અડીને તખીયત જોશો ને?’ પેલા ગૃહસ્થે મને પૂછ્યું.

‘વૈદ્ય-દાકતરને બાધ હોય જ નહિ.’ માતાએ વણપૂછ્યો નિર્ણય આપ્યો.

વૈદ્યકાય તપાસ શરૂ કરી. થોડી વાર કહણ થઈને સહન કરવા અને સ્વસ્થ થઈ શાંત રહેવા દર્દીને સૂચના કરી: તેનો અમલ મહા પ્રયત્ને કરી શકાય એવી એ પીડા હતી.

અશુરગૃહનિવાસ પછી એકાદ વરસથી પ્રતિમાસે રજ્જેદર્શન વખતે આવી યાતના ભોગવવી પડતી હતી.

એનાં કારણો એ હતાં કે:—

ઋતુપ્રાપ્તિ વખતે બીજાં કામો ઉપરાંત બેત્રણ દિવસ ખાસ કરીને કપડાં ધોવાનું કામ કરવું પડતું હતું. નદી-તળાવે કલાકોના કલાકો ટાઢા પાણીમાં હાથપગ રહેવાથી અટકાવ બરાબર સાફ આવતો નહોતો. લોહી ગંદાઈ જવાથી ‘રક્તગુદ્મ’ નામનું દર્દ થયું હતું.

રોગદર્શન વખતે ખોરાકમાં પણ સારી રીતે કુપથ્ય થતું હતું. ખટાસ, અથાણાં, કઠોળ, ફરસાણુ, તળેલી ચીજો, ટાંઢો અને વાસી ખોરાક લેવાતો હતો.

વળી આવા દિસ્સાઓમાં વિષયસેવનનો અતિરેક પણ કારણભૂત હોય છે. જો કે આવા સીધા પ્રશ્નો દર્દીને પૂછીને માહિતી મેળવી શકાતી નથી. સમાજમાં આવી બાબતોમાં શરમનો પડદો હજી સ્ત્રીઓની આંડે ઊભો કરેલો છે તે પૂરેપૂરો બેદાયો નથી. એને લીધે બહેનને ગુમ દહોથી રિઆવું પડે છે.

પરિપક્વ યૌવનના વિકાસ પહેલાં અને સ્ત્રીની કામવાસના જાગ્યા સિવાય પુરુષ તરફથી થયેલું અકાળે શારીરિક સંબંધનું આક્રમણ પણ આવા રોગ માટે જવાબદાર હોય છે, એ તો પૂછવા વગર પણ કંઈપી શકાય છે. કારણ કે અનેક જૂતકાળના અનુભવોએ તે કલ્પનાનો સાબિતી આપી હોય છે.

આજરો બહેનને તપાસીને પાછો કર્યો, ત્યારે માતાએ બારણા ઉપર લટકાવેલ કપડાનો પડદો અને ભોંય પર બિછાવેલી જાનજાતે હું અડી ન જઈ એ માટે સંકાર્યા. એ ઉપરથી મેં અનુમાન કર્યું કે, હું આભડછેટ મારે ઘેર લઈ જઈ તેમાં ઘરઘણીને કશો વાંધો નહોતો. વાંધો ફક્ત હતો એટલો જ કે આભડછેટ હું તેમના ઘરમાં બૂલેચૂકે ન પેસાડું. એ માટે આ કાળજી તેમણે લીધી હોવી જોઈએ !

દવા લેવા સાથે આવવા મેં પુરુષને કહ્યું. તેમણે વિવેક કર્યો : ' જો નહાવું હોય તો ગરમ પાણી મુકાવું અને બદલવા કપડાં આપું. '

મેં આભાર માન્યો, અને ' આભડછેટનો ઉત્તરવિધિ મારે ઘેર કરીશ, તમે ચિંતા ન રાખો ' એમ કહ્યું.

દવા લેવા સાથે આવનાર પુરુષને તેમની પત્ની, મને એ અડી ન જાય એવી સૂચના છાનીમાની કરવાનું પણ જૂલ્યાં નહોતાં. પરંતુ

એ મારા લક્ષ બહાર રહ્યું નથી, એમ ચક્રાર પુરુષના બંધુવામાં આવતાં તેમણે બહાર નીકળીને કહ્યું:

‘ઐરાની મૂરખ જનત છે ને? મને તો કાંઈ વાંધો નથી, તમે ખોટું ન લગાડશો.’ એમ કહી મને અડીને ચાલવા લાગ્યા.

મેં હસીને જવાબ દીધો: ‘મને ખોટું નહીં લાગે. હું તો આવી બાબતોથી ખૂબ ટેવાએલો છું.’

પુરુષો માનતા હોય કે ન માનતા હોય, પણ સનાતની આચાર-વિચારવાળી સ્ત્રીઓ પાસે આવું દાંભિક નાટક ભજવવું પડે છે. કોણ કહે છે કે, સ્ત્રીઓના સામ્રાજ્યની આણ પુરુષો માનતા નથી!

દવા આપી, ઘરગથ્થુ ઉપાય પણ બતાવ્યા. તરત જ બહેનને આરામ થઈ ગયો. એમ એક મહિના ઔષધોપચાર કરવાથી, પ્રતિમા-સની આર્તવપીડા નષ્ટ થઈ. રજ્જેદર્શનના નિયમે પણ પાળવા માંગતાં નીરોગી થઈ ગયાં.

આ રહ્યા તે ઉપાયો:—

ચાર તોડા કાળા તરૂ આખાભાગા કચરી-ખાંડી ૧૫૫ શેર પાણીમાં ઉકાળી, નવટાંક પાણી રહે ત્યારે ચૂલેથી ઉતારી લેવું, અને પછી ગાળી લેવું. તેમાં

૦૧ ભાર જૂનો દેશી ગોળ,

૦૧ ભાર ગાયનું ઘી અને

૦૧ ભાર ભારીંગ ત્રિકટુનું ચૂર્ણ મેળવી સદરહુ ઉકાળો પીવો.

સવારના ઉકાળેલા દૂધ સાંજે ઉકાળી એ જ પ્રમાણે ગોળ, ઘી અને ચૂર્ણ નાંખી પીવો.

દરરોજ ચાર તોડા કાળા તરૂનો ઉકાળો સવાર સાંજ ઉપર ખતાવેલી રીતે પીવો.

ઉકાળો દાંડયા વગર માટીના વાસણમાં ધીમે તાપે ઉકાળવો. માટીના ઠામને અભાવે કક્ષાઈવાળું તપેલું પણ ચાલે.

એમ ચાલતા સેવનથી રજ્જેદર્શન વખતે આવતી ચૂંક નષ્ટ થશે, અટકાવ સાદુ આવશે, કમર અને માથાનો દુઃખાવો દૂર થશે.

ભારીંગ ત્રિકુટનું ચૂર્ણ:—

સૂંઠ ૩પીઆ ૧ ભાર
લીંડીપીપર ૩પીઆ ૧ ભાર
તીખાં ૩પીઆ ૧ ભાર
ભારીંગની છાત્ર ૩ ભાર

એ બધાંને ખાંડી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. સવાર સાંજ તલના ઉકાળામાં ૦૧-૦૧ ભાર નાંખવું.

આ પ્રયોગ એક માસ કરવો જોઈએ. અને એટલી મુદતમાં કાપદો ન થાય તો વધારે વખત કરવો. રજ્જેદર્શન વખતે અહીં બતાવેલા નિયમો અવશ્ય પાળવા:

અટકાવવાળી બહેનાએ

પાળવાના નિયમો

(૧) પરિશ્રમથી કે પાણીમાં રહેવાથી અટકાવ સાદુ આવતો નથી; માટે કપડાં ધોવાં, વાસણ માંજવાં, ખાંડવું, દળવું, ભરડવું, લીંપવું, જાટકવું, છાણ કે ધૂળ લેવા જવું, વગેરે કામો ન કરતાં સંપૂર્ણ આરામ લેવો.

(૨) કઠી, દહીં, છાશ, અથાણાં વગેરે ખટાશ બિલકુલ ન ખાવી. કઠોળ, ફરસાણ, તળેલી ચીજો, મરચાં વગેરે ન ખાવું.

(૩) સાદાઈથી અને સ્વચ્છતાથી રહેો. ગંદાં રહેવાની જરૂર નથી. એથી એકંદરે હાનિ થશે.

(૪) રજ્જેદર્શન વખતે કરેલ વિચાર અને વર્તનની ભવિષ્યના બાળક ઉપર ઘણી મોટી અસર થાય છે. માટે પવિત્ર અને સદાચારી રહેો.

(૫) શરદી અને ટાકથી બચવું. પાગરણ સારી રીતે વાપરવું.

(૬) દૂધ ખાવામાં કશેા વાંધો નથી.

આ નિયમો નહિ પાળવાથી પેકુની ચૂંક, માથાનો દુઃખાવો, કમરની કાલ્પ, પ્રદર, લોહીવા, વંધ્યત્વ વગેરે ગર્ભાશયના અનેક રોગો થાય છે.

[૯] સ્ત્રીઓમાં વધુ પ્રમાણમાં પ્રસરતું હોય છે-
ચોપાપસ્ત્રમાર:

તેને મળતો “ હીસ્ટીરિયા ”નો એક પ્રકાર

ઘરમાં વાળુની તૈયારી ચાલી રહી હતી, ત્યાં એક ડોશીમાએ વસ્ત્રાલંકારભૂષિતા યુવતી સાથે ઘરમાં પ્રવેશ કર્યો. દેખાવ ઉપરથી એ નવવધૂ હોવી જોઈએ એમ સહજ અનુમાનથી કલ્પી શકાતું હતું.

‘કેમ માણ, અત્યારે ક્યાંથી? આવો ખેસો, શું કામ છે?’ મેં આવકાર આપીને પૂછ્યું.

આજ્ઞારી બહેનનાં દંડ—લક્ષણે જવાબ દીધો. યુવતીને અવિરત હેડકી જેવા-વસ્ત્રે દૂર સુધી સંભળાય એવા ધ્વનિ સાથે ઉપરાઉપરી ઓડકાર આવવા લાગ્યા.

‘જુઓને ભાઈ, હમણાં દીકરાને પાંચ વરસે ફરીથી પરણાવ્યો. હજી તો પૂરા આઠ દિવસ પણ થયા નથી, ત્યાં વહુએ ઘરમાં પગ દીધો ને માંદી પડી છે. એના બાપને ઘેર નખમાંય રોગ નડોતો. અમારે લહેણું જ નથી. પડેલીને પણ દરેક સુવાચકે લાંબા મંદવાડ આવતા: મરણમાંથી ઉગરતી: પૂરી સાજી તો કોઈ દિ રહી નથી, અને અંતે છોકરાં રઝળાવી મરી ગઈ. અધવચ ઘર ભાંગ્યું.’ ડોશીમા ગળગળાં થયાં અને વાત ઘડીક બંધ રાખી.

માંદાં પડવું અને પુત્રનો ગૃહસ્થાશ્રમ અધૂરો મૂકી સ્વર્ગે સંચરવું એ પણ આ સમાજમાં કેટલીએક સાસુઓની દષ્ટિમાં વહુનો અપરાધ મનાય છે.

‘ક્યારે ભાઈને પરણાવ્યા? મને તો ખબરેય નથી.’ મેં જણા-સાથી પૂછ્યું.

‘હજી દસ દિવસ પહેલાં લગ્ન થયાં. એને તો પરણવું નડોતું. એ તો ના જ પાડ્યા કરતો હતો. પણ નાનાં છોકરાંને જાળવે કાણ?

હું કાંઈ ભવ આપો થોડું જ જીવવાની છું? હજી તો પંથવર જેવડો છે. આખી જીંદગી એકલાં શે ભય? પણ અમારી જ્ઞાતિમાં કન્યાઓની ઘણી અછત; વળી આગળ જૂની વહુનાં છોકરાં, એટલે સગપણ થતાં વધારે વરસો વીતી ગયાં, અને હવે અનુભવે છોકરો પણ સમજ્યો.’

માઆપને પરણાવતી વખતે પોતાના પુત્રો કદી મોટી વયના લાગતા જ નથી અને વિધુર તરુણો પણ પ્રાયઃ શરૂઆતમાં લગ્ન કરવાની ના પાડી, પછી વડીલવર્ગના આગ્રહને વશ થઈ, લાચારીથી પરણવું પડ્યું એમ કહે છે !

આપણા સમાજમાં વિધવા સ્ત્રી કરતાં વિધુર પુરુષને બાળકો સાંભાળી ધંધો કરતાં કરતાં ગૃહવ્યવહાર ચલાવવાની કદાચ ઘણી વધારે મુશ્કેલીઓ નડે છે, એટલે સ્ત્રીના વૈધવ્ય જીવનથી પુરુષનું વિધુર જીવન અત્યંત કઠણ છે, એથી કહેવત પડી ગઈ છે કે ‘ધોડે ચડનાર બાપ મરજો, પણ રેંટિયો કાંતનારી મા ન મરજો.’ પરંતુ આ સત્યનો આપણે ઘણીવાર પ્રગટ સ્વીકાર કરી શકતા નથી.

દહીં બહેનનું શરીર તપાસ્યું તો એકંદર નીરોગી હતું. પિતૃ-ગૃહે કદી આવી ફરિયાદ નહોતી. બાંધો પણ સુદૃઢ હોતો. ચહેરા ઉપર સુંદરતા અને લાવણ્ય હતાં. અત્યારે થયેલ દર્દની હકીકત સાંભળીને વધારે વિગત પૂછી લીધી. દવા દીધી. પચ્યું સૂચન કરી ડોશીમાને એમના દિકરાને મારી પાસે મોકલવાનું કહી બંને બાઈઓને રજા આપી.

પુરુષ સાથેની ચર્ચાનો આ સાર હતો: મિત્રનની પ્રથમ રાત્રિથી જ સંયમ વિના અમર્યાદ વિષયસેવન શરૂ કરી દીધું હતું. બ્યારે કોઈ કામસર પતિને રાતે બહારગામ રહેવાનું થાય, ત્યારે અથવા સાસુ સાથે નવવધૂને સૂવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે આ દર્દનું જોર ઘણું નરમ પડી જતું હતું.

નવપરિણિતા સ્ત્રી સાથે પ્રાથમિક સંબંધ કેવી રીતે કરવો એના જ્ઞાન વિના અને વિષયસેવનના અતિરેકથી આત્મા રોગો થાય છે.

વળી એક વાર આઘેડ પ્રીઠ વયની ખાઈ પોતાની અતિ સુંદર, યુવાન, વિકસિત અંગોવાળી તંદુરસ્ત અને લાવણ્યભરી પુત્રીને લઈને આવ્યાં. એને તો બહુ સખ્ત વેદનાદાયક ઉપરાઉપરી હેડકી આવતી હતી, ત્યારે એનું અંગ પણ ખેંચાતું હતું અને મોં ઉપર ગ્લાનિ હતી.

દર્દીની હકાકત આ પ્રમાણે હતી. લગ્ન પહેલાં સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હતી. ઉંમર પણ લગભગ સત્તર અઢાર વર્ષની હતી. મહિના પહેલાં પરણાવી. સાસરે ગયા પછી બીજા દિવસથી જ આ ઉપદ્રવ શરૂ થયો હતો. સાસરિયાં બહુ બલાં હતાં. પતિ પણ પ્રેમાળ હતો. સારી રીતે ત્યાં સુખ હતું. વડુંને બધાંયે વખાણી એટલે નજર લાગ્યાનો વહેમ આવ્યો! ઘણા ઉપાય કર્યા પણ મટ્યું નહિ, એટલે પછી એની મા દીકરીને સાસરે જઈને મારી પાસે દવા કરાવવા તેડી લાવ્યાં હતાં.

મારા ઉપરની શ્રદ્ધાએ એને એમ મનાવ્યું હતું કે બ્યારથી મારી સારવાર કરાવવાનો સંકલ્પ કરી ગાડીમાં બેઠાં ત્યારથી તરત જ રાહત જણાવા લાગી છે. હવે થોડી થોડી વારે વિસામો ખાઈને રોગનું જોર ઉપડે છે. જો કે એમ થવામાં શું કારણ હતું એની એ બિચારીને ગમ નહોતી.

*

બીજા એક નવપરિણિત યુવાને આ પ્રમાણે કથની જાહેર કરી હતી:

એક વરસ પહેલાં સુવાવડમાં પત્ની ગુજરી જતાં એ જ કુટુંબના નજીકના સગામાંથી કોઈ કન્યા શોધી સગપણ કર્યું. લગ્ન કરી ઘરે આવ્યા પછી નવવધૂ બિમાર પડી. હેડકી અને ઓડકાર આવ્યા કરે, બેભાન થઈ જાય અને શરીર ખેંચાય, બકારી થાય, ખોરાક ભાવે નહિ. પ્રથમ તો સહગતની નડતર માતી દોરાધાગા, ધૂપદીપ, ચંડીપાઠ કરાવ્યા. યાજ્ઞગોળી, ડાકેલાં પણ બેસાડ્યાં. એવા પ્રેતવિદ્યાના તાંત્રિક, માંત્રિક અને દૈવી પ્રયોગો કર્યા. કારણ કે આશાભરી મરણ

પામેલી, બહેન થતી શોક્યનો જીવ આ ઘરમાં આની પાસે ન આવે તો ખીજે ક્યાં જાય? પણ બધું નિષ્ફળ. આરામ થયો નહિ, એટલે પછી દર્દ હોય તો એના પણ ઉપાયો કરી જોવાનો વિચાર કર્યો હતો.

*

આવા રોગથી પીડાતી નવપરિણિત યુવતીઓ લગ્નગાળામાં ઘણી વાર જોવા મળે છે.

આપણે ત્યાંના સમાજમાં શહેરવાસી, સુધરેલાં, ગણ્યાગાંઠ્યાં કુટુંબો ખાદ કરતાં કુમારિકાઓ નિકટના સ્વજન સિવાય અન્ય પુરુષવર્ગના પરિચયમાં કે સંપર્કમાં આવતી નથી. ખાસ અનિવાર્ય કારણ વગર સ્વજન પુરુષનો સ્પર્શ પણ કરતી નથી. યૌવનના ઉદ્ગમકાળે શરમાળપણું કન્યાઓમાં સહજ ભાવે જ પ્રગટે છે. સ્ત્રીશરીરનાં અંગો વિકસવા માંડ્યા પછી એનો સંકેત પણ વધે છે. પુરુષ સાથે કદાપિ એકાંત મળ્યું હોતું નથી. હજી કૌમાર્યાવસ્થામાં ભાવિ પતિ સાથે સંવનનનો યુગ શરૂ થતો આવે છે. હજી મોટે ભાગે મુરખી વર્ગ કે મિત્ર દ્વારા કન્યાની પસંદગી થાય છે કે સગપણ ગોઠવાય છે. કદાચ કોઈ કોઈ ભાવિ દંપતી પરસ્પર પત્રવ્યવહાર કરે છે ખરાં, પણ એથી એમના શારીરિક સંબંધને માટે સ્ત્રીને થતો અનિક્ષોભ દૂર થતો નથી.

લગ્ન પછી માતાપિતા અને પિયર છોડવાથી નવવધૂનું ચિત્ત ઉદ્વિગ્ન થયેલું હોય છે. પ્રથમ રાત્રે એને સ્વજનવિયોગે અણગમો જાગે છે. અજાણ્યું ઘર, અપરિચિત માણસો અને વાતાવરણથી પ્રથમ તો એ ગૂંગળામણ અનુભવે છે. શરમ અને કાંઈક ભયગ્રસ્ત મનોદશામાં શ્વશુરગૃહમાં પ્રવેશ પામે છે.

પતિસમાગમની દિશા અને પ્રદેશ એને માટે સાત અજાણ્યાં હોય છે. રતિપ્રસંગે વેદના થાય છે કે આનંદ મળે છે એની કશી જ સ્પષ્ટ કલ્પના અગર ખ્યાલ હોતાં નથી. જ્યાં પુરુષ પોતે જ

કામશાસ્ત્રના જ્ઞાનથી વિહીન હોય ત્યાં સ્ત્રીની તો વાત જ ક્યાં કરવી? બાળવયમાં પરણીને સાસરે ગયેલી અને પતિસહવાસમાં આવેલી, તથા મૂર્ખ પતિએ એવા પ્રસંગે આપેલ કષ્ટ કે કનચિત થયેલા રક્તપાતની વાતો સખીઓ પાસેથી છૂટી છવાઈ કદી કદી સાંભળી હોય છે. વળી લગ્નજીવનને પરિણામે આવતી પ્રસૂતિનું દૃશ્ય અને માતાની એ પ્રસંગે ઊઠેલી છાની છાની વેદના-ચીસોના સંસ્કાર મન ઉપર અળ-જીતાં પણ ઓછે વધતે અંશે પડેલા હોય છે. ન્યારે સંબંધની ઈચ્છા થાય છે ત્યારે શરમ, સંકોચ, ક્ષોભ અને ખીક બધું ચાલ્યું જાય છે; પરંતુ પ્રથમ પતિ-સહવાસમાં રમણીને માટે થોડો સમય જોઈએ છે, ઉતાવળનું એ કામ નથી.

આ વિષય નવલકથા, કાવ્ય, નાટક કે ચિત્રપટનો નથી પરંતુ કામશાસ્ત્રના વ્યવહાર જ્ઞાનનો છે.

પતિના શયનગૃહમાં પ્રવેશતાંની સાથે જ સ્ત્રીમાં એની ભૂખ જાગી જતી નથી; ત્યાં તો એ પ્રથમ રાત્રિએ ધડકતે હૈયે પગ મૂકે છે.

અળણ્યું ઢોર પણ નવે ઘરે મુંઝાય છે, પહેલે દિવસે દોવા દેતાં આનાકાની કરે છે, દૂધ બરાબર કાઢતું નથી, ખોરાક લેતું નથી, સીમમાં ચરવા પણ જતું નથી, પોતાના બચ્ચાને પણ ધરાવતું નથી. આટલો અણગમો એ અનુભવે છે, પણ થોડા દિવસ પછી તેને ગોઠવા માટે છે. રબારી ભરવાડ તેને થોડા દિવસે ધણમાં હેળવી શકે છે, ત્યારે જ તે શાંતિ અનુભવે છે.

મનુષ્ય તરીકે પશુ કરતાં જેનાં મન અને બુદ્ધિ વિકસેલાં છે, હૃદય અતિ કોમળ છે, એવી યુવતીને પણ મીઠાશથી પરિચય પાડી, એની સાથે પ્રથમ દિલ મેળવવું જોઈએ, અને પછી શારીરિક સંબંધમાં ઉતરવું જોઈએ. નહિ તો એને માનસિક આઘાત થાય છે, અને જ્ઞાનતંતુએને હાનિ પહોંચવાથી હીરટીરીઆ જેવાં કદી પેદા થાય છે.

પ્રથમ તો પતિના શયનગૃહમાં ધૂળતે પગે એ આવે છે ત્યારે એનું કાળજી પારેવાની માફક ફફડતું હોય છે. એકાંતમાં કદી પણ પુરુષનો

પરિચય નહિ હોવાથી બહુ જ શરમ લાગે છે. સ્પર્શ સાથે એક જાતની કંપારી આવી જાય છે. ટાઢના ઉકરાંટા જાણે આવતા હોય એવી અસર થાય છે. હૃદય વધારે જોરથી ધબકે છે. અંગો ઉપરથી વસ્ત્રો ખસેડતાં બહુ જ સંકોચ અને શરમ અનુભવે છે. આવી મનો-દશામાં પતિ જો બક્ષાત્કાર કરે તો નવવધૂના મન ઉપર એની ધણી જ માડી અસર થાય છે.

યૌવન ખીલ્યું હોય, અંગો વિકસિત હોય, ઉમરલાયક સ્ત્રી હોય તો પણ બહુધા પ્રથમ પતિમિલનની રાત્રિએ આવી માનસિક સ્થિતિ એ અનુભવી રહેલી હોય છે.

મોટે ભાગે પતિ પત્ની પરસ્પર અપરિચિત હોય છે. પ્રથમ તો તેમણે એકબીજાંની નજીક આવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. કોઈ પણ કુમારિકા એવી ભાગ્યે જ હશે કે જેનું દિલ તદ્દન અજાણ્યા પતિ સાથે એકદમ મળી જાય.

કહેવાય છે કે ઉચ્ચ કોટિની વારાંગનાઓ—વેશ્યાઓ પણ અજાણ્યા પુરુષ સાથે એકદમ છૂટ લેતી નથી.

શ્રી. આપાલાલ વૈદ્ય અભિનવ કામશાસ્ત્રમાં લખે છે કે “આ સંબંધમાં સમ્રાટ નેપોલિયનની વાતને નવ-દંપતીઓએ હમેશાં યાદ રાખવી જોઈએ. નેપોલિયન એની પ્રિયતમા જોસેફાઇનને પરણી તેને સાથે તેડી ગયો. તે જોસેફાઇનમાં એટલો અનુરક્ત થઈ ગયો કે તેણે ગાડીમાં બેસતાં વેંત જ ચુપનાદિ ક્રિયા શરૂ કરી. જોસેફાઇન એને એક જંગલી માણસ ધાર્યો અને તેનું અપમાન કર્યું. તે રીસાઈ ગઈ અને આ ઘટનાનો પ્રભાવ બંનેના જીવન ઉપર સદાને માટે રહ્યો.”

વાત્સ્યાન જણાવે છે કે, પ્રથમ રાત્રિએ પતિએ પત્ની સાથે એકાંતમાં મળીને તેની બહુ જ ભાવથી આગતાસ્વાગતા કરવી અને મીઠી મીઠી વાતો કરવી. એનો વિશ્વાસ સંપાદન કરવાની એજા

કરવી; પરંતુ પોતાના બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કદિ પણ ન કરવો. *

નવપરિણિત પત્ની સાથે એની ઇચ્છા વગર દુરાગ્રહપૂર્વક બલાતકારે પતિએ કાંઈ પણ વ્યવહાર કરવો નહિ; કેમ કે સ્ત્રીઓ સ્વભાવથી જ પુષ્પ સમ સુકુમાર હોય છે, એટલા માટે બહુ જ આદર, સ્નેહ અને નમ્રતાપૂર્વક એની સાથે વર્તવાની જરૂર છે.

એટલે શરૂઆતમાં પતિ પોતાનો પ્રેમ પ્રિયતા તરફ પ્રગટ કરે. લગ્ન પહેલાંના પોતાના હૃદયગત ભાવો શા હતા, તે એની પાસે વ્યક્ત કરે. પત્નીને ખાતરી આપે કે પોતે કદી પણ તેની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ કોઈ પ્રવૃત્તિ કરશે નહિ. અને આ રીતે પત્નીની કામનાઓ બાળવાનો પ્રયત્ન કરી એના વિશ્વાસપાત્ર બનવું. એક વખત પ્રિયાનો અનુરાગ ઉત્પન્ન થયા પછી તો દિન પ્રતિદિન વધારે ને વધારે પ્રેમ અને વિશ્વાસ કરતી એ થઈ જશે.

પત્નીનું દિલ જીતવા માટે એના સહગુણની પ્રશંસા કરવી. એનાં માતાપિતાની કુલીનતા, ઉદારતા વખાણવી, અને તેમણે બનતો જો આદરસતકાર કયો હોય, કરિયાવર દીધો હોય એનાથી સંતોષ થયો છે એમ કહી એને પ્રસન્ન કરવાનો પ્રયાસ કરવો. એની સુંદરતાની પણ યોગ્ય સ્તુતિ કરવી.

આ બધાંથી એવું તો પ્રસન્ન દાંપત્ય પ્રગટે છે કે જેની મીઠાશ જીવનભર જતી નથી, અને સૌભાગ્યરાત્રિ જેવી જ હમેશાં રહે છે.

અસારે તો આથી ઉલટું વર્તન કરી પોતાના દાંપત્યને કલેશમય કરી મૂકવામાં આવે છે અને સ્ત્રીના જીવનમાંથી આનંદોર્મિતો નાશ કરી સ્વભાવમાં ચીડીઆપણું દાખલ કરવામાં આવે છે.

* પતિએ પ્રથમ ત્રણ રાત્રિઓમાં નવવધૂ સાથે મધુર મધુર વાતો કરવી, પ્રેમ દર્શાવવો, અને આવા પ્રકારે એનામાં અનુરાગ તથા વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવો. પરંતુ આમ કરતાં બૂઝવૂઝથી પણ બ્રહ્મચર્યને નષ્ટ થવા ન દેવું.

[વાત્સ્યાન કામસૂત્રમ]

પરાણે કરેલા શારીરિક સંબંધમાં એને ઘણીવાર તો સદાને માટે પતિ તરફ એવો અણુગમો આવી જાય છે કે પછી ખરી કામવાસના જગતી નથી અને જીવનમાં રસ જામતો નથી.

જો બેત્રણ દિવસ-વધારે નહિ-ધીરજ રાખવામાં આવે તો શયનગૃહમાં પતિના એકાંત પરિચયથી ધીરે ધીરે સંકાય અને શરમ દૂર થાય છે, એનામાં કામવાસનાની જાગૃતિ પ્રદીપ્ત થાય છે, અને સ્પર્શ, એકશય્યા, ચુંબન વગેરે ગમવા લાગે છે. ચતુર પતિ આ બધાં લક્ષણો ઉપરથી શારીરિક સમાગમનો સમય જરૂર પારખી શકશે,

પતિએ આ વાત યાદ રાખવી ઘટે કે પ્રથમ મેળાપ વખતે પાડેલી છાપ કે સંસ્કાર પત્નીના મન ઉપર સદાને માટે રહે છે. એમાંથી સારી છાપ પાડી સુખ મેળવવું કે ખરાબ પાડીને દુઃખ વહેારવું એ પોતાના જ હાથમાં છે.

સ્ત્રી માત્રની એક જ મહેચ્છા હોય છે કે પોતાનો પતિ એના તરફ પ્રેમ રાખે અને સન્માનથી જુએ. જો પતિ આટલું કરે તો પાતાળપાણી માફક એના હૃદયનું પ્રેમઝરણુ પતિ તરફ અવિરતપણે વહ્યા કરશે.

સ્ત્રીમાં કામવાસના પ્રગટવા વિના ક્ષુભિત મનોદશામાં પરાણે કરેલા શારીરિક સંબંધથી મગજમાં રહેલા નાડીચક્રને ઘણું આઘાત પહોંચે છે. એથી હેડકી, ઓડકાર, ઉલટીઓ, હીસ્ટીરીઆની તાણ, વગેરે ઉપદ્રવો થાય છે. કાર્ક કાર્ક સ્ત્રીને તો આ દર્દ જીવનભર લાગુ પડી જાય છે ને તે રીઝાય છે. મન તથા જ્ઞાનતંતુઓ ક્ષુબ્ધ થવાથી આ રોગ થતો હોવા છતાં શારીરિક કારણો તરીકે ખીખા—ક્યજા-આત, અન્નપિત્તવાળી પ્રકૃતિ, અજીર્ણ વગેરે પણ હોય છે.

એટલે આ દર્દની ચિકિત્સા કરતી વખતે રેચ—જુલાબ આપવાની ખાસ જરૂર છે.

હવે એના ઉપાયો લખીએ:

કબજઆત દૂર થવા માટે લાંબી શીંગમાંથી કાઢેલો તાંબો ગર-માળાનો ગોળ, ગંદોડાં, મોથ, કુકુ અને હરડેની છાલ—દરેક એક તોલો લઈને બધાંને આખાંભાગાં ખાંડી, માટીના કે કલાઈ દીધેલા વાસણમાં ઢાંક્યા વગર દોઢ શેર પાણીમાં ઉકાળી, નવટાંકને આશરે રાખી, ઉતારી, ઠરે ત્યારે ચોળી, લૂગડાથી ગાળીને આ ‘ગરમાળપંચક’ નો કવાથ પાવો.

આ ઉપાયથી સાફ ઝાડા થશે. ને કે પેટમાં થોડી આંકડી આવશે, પરંતુ પેટ સાફ થઈ જશે.

ઉકાળાની કડાકૂટ ન કરવી હોય તો કુકુનું ચૂર્ણ તોલો ૦૧૧, સોડા બાય કાર્બ તોલો ૦૧૧ બંને મેળવીને ત્રણ પડિકાં કરી દિવસમાં પાણી સાથે સવાર સાંજ લેવાં.

શરૂઆતમાં પ્રથમ જુલાખ લઈને કોડો સાફ થયા પછી નીચેના ઉપાયો પૈકી જે યોગ્ય લાગે એ ચોનવા:

હરડેની છાલ કે હીમેજ, } દરેક સમભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ,
સાકર, સિંધાલૂણ, સુંક } ચૂર્ણ કરી એમાં એ ચૂર્ણથી
બમણી કાળી ધરાખ અથવા જૂનો દેશી ગોળ. તેને ખૂબ ખાંડી, લોંદા જેવું બનાવી, એમાં ઉપર્યુક્ત ચૂર્ણ મેળવી, મસળો, (થોડું મધ નાંખવું—જરૂર હોય તો) મોટા બેર જેવડી ગોળીઓ વાળી, સવાર, બપોર, સાંજ—એમ ત્રણ વખત એક એક ગોળી ચાવીને દૂધના અનુ-પાનથી લેવી.

હવે પછીનો ખીન્ને પ્રયોગ પણ તાત્કાલિક રાહત આપે છે:

સુવર્ણઘટિત મકરધ્વજ ૨ એઈન

એલાદિ ચૂર્ણ

૪ વાલ

પહેલાં લીસી ખરલમાં મકરધ્વજ દસ મિનિટ વાટી, તેમાં એલાદિ ચૂર્ણ નાંખી, ખરાબર મિશ્રણ કરીને બે પડીકાં બનાવવાં. સવાર સાંજ દવા જેટલી સાકર અને ચટાચ તેટલું મધ નાંખી લેવાં.

કદાચ મકરધ્વજ ન મળે તો એકલું એલાદિ ચૂર્ણ લેવાથી પણ જરૂર ફાયદો થશે.

એલાદિ ચૂર્ણ:—મોટા એલચા (ન મળે તો એલચી), ઘઉંલા, ત્રિયંબુ (ન મળે તો ઘઉંલા લેવા), મોથ, નાગકેશર, સૂખડ, પીંપર, લવીંગ બમણા અને ડાંગરને શેકી તૈયાર કરેલ ધાણી.

દરેક સરખે ભાગે લઈ, ખાંડીને વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. મધ સાકરમાં ચાટવાથી હેડકી અને ઉલટી શમી જાય છે; ઘઉંલા કે ત્રિયંબુને બદલે જો મળી શકે તો બોરના ઠળીઆની અંદરનાં બીજ પણ નંખાય છે.

બપોરે :—

સર્પગંધા ચૂર્ણ વાલ ૪

શીલાજીત શુદ્ધ વાલ ૨

બંને લઈ તેમાં બે દાણા તીખાંના નાંખી ગુલાબજળમાં ખૂબ ઝીણું લસોટવું; પછી તેમાં અઘોળ ગુલાબજળ નાંખી પ્રવાહી પી જવું-

રાત્રે :—

કેલકર ફેસ ૧૨ x ૧૦ ગ્રેઈન

કાલી ફેસ ૧૨ x ૧૦ ગ્રેઈન

મેગ-ફેસ ૧૨ x ૧૦ ગ્રેઈન

નેટ્રમફેસ ૧૨ x ૧૦ ગ્રેઈન

સાધારણ ગરમ પાણી ૩ ઓ'સ.

પાંચે વાનાં એક શીશીમાં મેળવી હલાવીને ઓગાળી નાંખવું.

દર ચાર ચાર કલાકે રાતમાં પી જવું; ઊંઘ આવી જાય તો જગાય ત્યારે પીવું.

જો બહુ જ પ્રયત્ન રોગનું જોર હોય તો સર્પગંધા-શીલાજીત-વાળી દવા બપોરના બે વાર ત્રણ ત્રણ કલાકને આંતરે પીવી.

આ ઉપાયોથી ગમે તેવું હીસ્ટીરીઆ, હેડકી, ઓડકાર અને ઉલટી મટી જાય છે.

થોડા દિવસ—આ રોગ તદ્દન મટતાં સુધી—ફક્ત દૂધ અને સોડાવોટર ઉપર રહેવું; મોસંખીનો રસ પણ લેવામાં હરકત નથી.

જે દરરોજ કમજીઆત રહેતી હોય તો કદુ, સોડાવાળી કાકી અથવા ગરમાળા પંચકનો ક્વાથ ઉપરની દવાઓ સાથે હમેશાં ચાલુ રાખવાં.

આ સિવાય “એલેક્ટ્રીક ઓમો વેલેરીઅન” નામની પીવાની દવા આવે છે એના સેવનથી પણ હીરટીરીઆ મટે છે ખરો.

વળી આયુર્વેદમાં—

તગર, જટામાંસી, ગંધીલોવજ, ખોરસાની અજમો, થોડાઆ-સંધ, હીંગ વગેરે દવાઓ આ દર્દમાં ફાયદો કરનારી મનાય છે. એનો ક્વાથ કે ચૂર્ણ તરીકે ઉપયોગ થઈ શકે.

પરંતુ આવા રોગમાં માનસિક કારણ શોધી દૂર કરવાની પ્રાથમિક જરૂર છે.

શારીરિક સંબંધ બંધ કરવો અને એને લીધે પેડેલી મન-માંની બીક કાઢી નાંખવાની કોશીષ કરવી: પતિ સાથે સુવે છે, છતાં શારીરિક સમાગમ માટે હવે ફરજ પાડતા નથી—એટલી ખાતરી થતાં માનસિક આઘાત શમી જશે. અને એક વાર આઘાત દૂર થયા પછી તો આવું દર્દ થવાનો કશો સંભવ જ નથી.

સ્ત્રીને કામવાસના બહુ ધીરે ધીરે પ્રગટે છે; શરૂઆત મર્યાદા-પૂર્વક કરવી જોઈએ. ઉપરાઉપરી વિષયસેવન નહિ કરતાં ચારથી આઠ દિવસનો આંતરો રાખવો જોઈએ; અથવા સ્ત્રીની મરજી પારખતાં પતિએ શીખવું જોઈએ. હવે યથાર્થ કામવિજ્ઞાનથી અગ્નણ્યા રહેવું આ યુગમાં નહિ પાસવે.

જે નવવધૂમાં શરમ, ક્ષોભ અને સંક્રાંચ દેખાતાં ન હોય, પતિ સમાગમ માટે ઉત્સુક હોય, જેને માતૃત્વનો સાદ પડ્યો છે, એને માટે પતિએ વધારે વખત રાહ જેવાની પણ જરૂર નથી, એ હકીકત આ લેખ પૂરો કરતાં પહેલાં ઠાસની બીજી બાજુ તરીકે કહેવાની રહે છે.

અતૃપ્ત રહેતી કામવાસનાને પરિણામે પણ સ્ત્રીને હીસ્ટીરીઆનું દર્દ લાગુ પડે છે. વળી માનસિક દુઃખ અને આઘાતથી પણ થાય છે, પરંતુ પ્રસ્તુત વિષયથી એનાં કારણો નિરાળાં હોવાથી અત્રે ચર્ચા કરી નથી.

નંદમાં દર્દી ભાનસાન ગુમાવે છે, પડી ગય છે, હાથ પગ ખેંચાય છે વગેરે લક્ષણોવાળા હીસ્ટીરીઆના દર્દની ચર્ચા બીજા સ્થળે થશે.

આ તો હીસ્ટીરીઆના પૂર્વરૂપે થતાં અહુન્ન નિર્બળ લક્ષણોવાળા એક પ્રકારની આ લેખમાં વાત કરી છે.

માઈશ્રી,

આપનો લાંબો પત્ર મળ્યો. આપનાં પત્નીને દરેક વખતે ચોથે પાંચમે માસે ગર્ભપાત થઈ જાય છે. આજસુધીમાં એટલે લગભગ લગ્ન પછીના પંદર વરસમાં દસ વાર કસુવાવડો થઈ જવાથી આપનાં પત્નીનું શરીર બહુ જ ખરાબ થતું જાય છે. દરેક વખતે ખૂબ ખૂબ રક્તસ્રાવ થાય છે. એટલે હવે તો તેના શરીરમાં લોહીનો એક પણ છાંટો રહ્યો નથી. શરીર છેક જ હાડપિંજર જેવું બની ગયું છે. આવા તેના શારીરિક દર્દ સાથે તેનું માનસિક દર્દ પણ વધ્યું છે. એથી આપને અનહદ ચિંતા થયા કરે છે. એટલે તેનાં કારણો અને ઉપાયો આપ મારી પાસેથી જાણવા ઇચ્છો છો.

આપે, મેં કશુંય પુછાવ્યા વિના એક ચિકિત્સક તરીકે મને ઉપ-યોગી થઈ પડે અને હું આપને સારો રસ્તો બતાવી શકું એટલા માટે આપના જીવનની ખાનગી હકીકત પણ મને જણાવી છે એ માટે આપને ધન્યવાદ ઘટે છે.

આપની સ્ત્રીનો આ દોષ દૂર કરી સવાશેર માટીનો જીવ મેળવવા આપે માનુષી તથા દૈવી ઉપચારો પછવાડે સેંકડો રૂપીઆનો ખર્ચ કર્યો છે અને હજી પણ ગમે તેટલું ખર્ચ કરવા તૈયાર છો. આપ લક્ષ્યાધિપતિ છો, હજારો રૂપીઆ કમાઓ છો ને ખુઓ છો; પરંતુ તંદુરસ્તી કે સુસંતતિ એ બળરૂ વસ્તુઓ નથી કે જે પૈસાથી ખરીદી શકાય. એ તો સંયમી, સદાચારી અને નિયમિત જીવનથી મેળવવાની વસ્તુ છે.

આમ લખવામાં હું આપને જરાયે અન્યાય કરવા ઇચ્છતો નથી. મોટે ભાગે તો અમે જ જાહેરખબરો દ્વારા જગતને બતાવવાનો પ્રયાસ કર્યો છે કે અમે એ વસ્તુઓ વેચીએ છીએ!

આપે જુની જુની દિશાઓમાં સંતાનપ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્નો કરવામાં બાકી રાખેલ નથી એમ આપનો પત્ર પૂરતાર કરે છે. આપે દેવી ઉપચારો માટે સંતાન-ગોપાળના મંત્રો જપાવ્યા છે, સંતાન-પ્રાપ્તિનાં અનુષ્ઠાનો પણ કરાવ્યાં છે, સાળંગપુરના હનુમાનજીની મોટી બાધા પણ રાખી જોઈ, આપ દંપતી-યુગલ વઢવાણ છુટમાતા પાસે પણ જઈ આવ્યાં, તેના નિયમનું પણ પાલન કર્યું છે. પિતૃબાધા દાળવા માટે ગયાજી વગેરે સ્થળે જઈને શ્રાદ્ધાદિ પણ કર્યાં છે.

આ ઉપરથી હું આપનું માનસ પારખી શકું છું. આપને આપની નજીક આવતી જતી વૃદ્ધાવસ્થાનો ભવ મૂંઝવી રહ્યો હશે. આપને અનેક મનતરંગો થતા હશે કે ‘મારી પાછળ મારી આ અટળક સંપત્તિનો માલિક કોણ બનશે?’ આપને આવી વંશઘાતક સ્ત્રી મળવા માટે આપ આપના મહાન દુર્ભાગ્ય ઉપર રડતા પણ હશે. આપના હિતચિંતક આપજનો આપને ‘હવે આ સ્ત્રીમાં કશી આશા રાખશો નહિં, રાહ જોશો નહિં, હવે મોડું કરવામાં સાર નથી, ઝટ બીજી સ્ત્રી લાવો.’ આવું આવું કહીને અકળાવી રહ્યા હશે.

પરંતુ આવી સ્થિતિમાં બિચારાં આપનાં પત્નીની મૂઢ મનો-વ્યથાનો આપે કદિ બિચાર કર્યો છે? આપના બંગલામાં ઘરેણાં, લૂગડાંજતાં, વગેરેમાં દટાઈ રહેલાં છતાં, ગાડીધોડા, મોટર, નોકર-ચાકર વગેરેનું દેખીતું સુખ માણતાં છતાં, એ સુખમાણ્ય અત્યારે તેમને કેવી વિષમય કે વેદનાકારી થઈ પડી હશે તેની હું બરાબર કલ્પના કરી શકું છું. ત્યારે એ બહેન સગર્ભા થતાં હશે ત્યારે તેમને પૂરે માસે પ્રસવ થાય એટલા માટે ટેટલી બાધા આખડીઓ રાખતાં હશે, કેવાં આતુર હૈયે પ્રભુને પ્રાર્થના કરતાં હશે ! અને ગર્ભપાત થઈ જાય ત્યારે તે કેટલાં નિરાશ થતાં હશે, કેવાં છાને ખૂણે રડતાં હશે, આપનાં કુંડુંબીજનોની કેવી છપી છપી ધૂણાને પાત્ર તેઓ થતાં હશે, એનો મને બરાબર ખ્યાલ છે. આવા વાતાવરણમાં

તેમને પોતાને પોતાના જીવનનો કંટાળો પણ આવતો હશે. કદાચ તે પોતે મરણ પણ ઈચ્છી રહ્યાં હશે. આવી દુઃખદ મનોદશામાં ઘણી સ્ત્રીઓએ આપઘાત કર્યાની વાત પણ હું જાણું છું. હું પોતે તો પ્રજામાં કે વંશમાં બહુ માનતો નથી. ભૂખમરાથી પીડાતા હિન્દુસ્તાનની ૩૯ કરોડની વસતિમાં અત્યારે તો એક પણ પ્રજાનો વધારો સહન કરી શકાય એમ નથી. એટલે ૩૯ કરોડમાંથી થોડા માણસો નિર્વંશ રહે તો એથી કાંઈ હિન્દુસ્તાનને મોટી ખોટ જવાની નથી.

પરંતુ જ્યારે હું આપણા સમાજમાં વંધ્યા કે મૃતસંતાનને જન્મ આપનારી સ્ત્રીની દુર્દશાનો ખ્યાલ કરું છું અને તેની તરફના આપણાં કુટુંબોના તિરસ્કારનો-તેની ગુપ્ત મનોવ્યથાનો જ્યારે વિચાર કરું છું, ત્યારે જ મારે આવી સ્ત્રીઓ માટે જીવિત સંતતિ રહે એવા ઉપાયો યત્નાવવા પડે છે.

હું તો રહ્યો શરીરવેત્તા, એટલે પિતૃઆધા કે સ્ત્રીના પૂર્વજન્મનાં કાંઈ પાપ હોવાથી પ્રજા મરી જાય છે એમ હું માની શકતો નથી. હું તો કાંઈ પણ કાર્ય-કારણનો સ્થૂલ સંબંધ જ ગણું છું. મારી દષ્ટિએ તો સ્ત્રી-પુરુષ બંનેનાં-નહિ કે એકલી સ્ત્રીનાં જ-શારીરિક દર્દ છે. એટલે તેના પ્રતિકારક ઉપાયો જાણવાથી અને તેને અનુસરવાથી એ દોષ ટાળી શકાય છે-પ્રજા નષ્ટ થવામાં પુરુષ પણ એટલો જ દોષને પાત્ર છે. અર્થાત બંનેનાં શારીરિક દર્દોથી જ આમ બને છે એવી મારી માન્યતા છે.

આટલી સામાજિક ચર્ચા કર્યા પછી મુખ્ય વિષય ઉપર આવું છું: સ્વાભાવિક પ્રસૂતિ કરતાં ગર્ભપાત એ વધારે ભયંકર છે. કહેવત છે કે ‘સો સુવાવડ સારી પણ એક કસુવાવડ નહિ સારી.’ કારણ કે ગર્ભપાતમાં ગર્ભસ્થાનમાંથી ગર્ભ એકદમ છૂટો પડી શકતો નથી એટલે ખૂબ ચૂંક આવ્યા કરે છે. ત્યાંસુધી ગર્ભ અને તેનાં ઉપગો એટલે ગર્ભાવરણ અને એર વગેરે પૂરેપૂરું બહાર ન નીકળી શકે ત્યાંસુધી વારંવાર પુષ્કળ રક્તસ્રાવ થયા કરે છે. એટલે સુવાવડ.

કરતાં કમુવાવડમાં વેદના પણ સ્ત્રીને વધારે ભોગવવી પડે છે. તેમ જ રક્તસ્રાવ પણ લણેા વધારે થાય છે. આ કારણે આપનાં પત્નીનું શરીર રક્તવિહીન હાડપિંજર બની ગયું છે. વળી ગર્ભપાતમાં બહાર નીકળેલાં બેઠ્ઠાં તો બગાડ બે અંદર રહી જાય તો સ્વારોગ કે એવાં બીજાં ભયંકર દરદો લાગુ પડી જવાનો વધુ સંભવ છે.

વળી એક વાર ગર્ભપાત થાય એટલે ગર્ભાશયને એવી ટેવ પડી જાય છે. એટલે પછી વખતોવખત ગર્ભપાત જ થયા કરે છે. એ માટે પહેલી કમુવાવડ પછી બીજી વખતે સગર્ભાવસ્થામાં પૂરેપૂરી સંભાળ રાખી, સ્ત્રીને શારીરિક અને માનસિક વિશ્રાંતિ આપવામાં ન આવે, અગર અગાઉ લખેલાં ગર્ભપાત થઈ જવાનાં કારણો દૂર કરવામાં ન આવે તો ફરી ફરીને સ્ત્રીને એ જ ક્રિયા સ્ત્રીની ઉપર થયા કરે છે.

ગર્ભાશયમાં અકાળે વેણે આવવા માટે છે એથી અધૂરે માસે ગર્ભપાત થઈ જાય છે. બે રીતે ગર્ભાશયમાં અધૂરે માસે વેણે આવે છે: એક તો ગર્ભાશય ઉશ્કેરાઈને વેણે આવે એવાં કારણો મળવાથી ગર્ભ બહાર નીકળી પડે છે; બીજું અંદરના ગર્ભને જીવન કે પોષણ નહિ મળવાથી એ મૃતગર્ભને બહાર કાઢી નાંખવાની ગર્ભાશયને ફરજ પડે છે. ગર્ભાશયમાં લોહીનો ભરાવો થવાથી—દબાણ આવવાથી મુખ્યત્વે ગર્ભપાત થાય છે.

સ્ત્રીને કમજોરતા, ગ્રાસ, મરડા, કૃમિવિકાર, યકૃતવૃદ્ધિ કે બરોલવૃદ્ધિ અને પેટનો વાયુ—એવા કોઈ દર્દને લીધે કમુવાવડ થાય છે. સગર્ભાવસ્થામાં વિવશસેવન કરવાથી ગર્ભ ને ગર્ભાશય ઉપર દબાણ આવે છે. એ પણ ખાસ ગર્ભપાત થવાનું મોટું કારણ છે. સ્ત્રી-શારીરિક કામ બહુ કરે, ક્રોધ કરે, ચિંતા કરે, શોક કરે, તેને બધાં લાગે કે તેને શારીરિક અમર કોઈ પણ જાતનો, માનસિક આઘાત થાય તો પણ ગર્ભપાત થઈ જાય છે. સ્ત્રીને તૌવ, શીળા, ઓરી

એવા ગરભીપ્રધાન રોગો થવાથી પણ એમ થાય છે. એ સિવાય લોહીયાળ પ્રકૃતિની કે તબીબગરમી વાળી સ્ત્રીઓને પણ મોટે ભાગે એમ થયા સિવાય રહેતું નથી. વળી સિદ્ધિલીસ-ચાંદી-ગરમીનું દરદ થયેલ પિતામાતાથી અંધાયેલો ગર્ભ પણ મોટે ભાગે અધૂરે પડી જાય છે. એ સિવાય સ્ત્રી-અવયવોના કેટલાક એવા વ્યાધિઓ છે કે તેથી પણ ગર્ભપાત થાય છે. વળી સગર્ભાવસ્થામાં ગાડાં, રેલ્વે, ઘોડાગાડી, મોટર વગેરે વાહનોમાં મુસાફરી કરવાથી પણ કોઈ વાર એવું પરિણામ આવે છે.

આપે મને આપના પત્રમાં જણાવ્યું છે કે, આપની યુવાવસ્થામાં થયેલી એક નાનકડી ભૂલના પરિણામે આપને ગરમીના દર્દના ભોગ થવું પડ્યું હતું. એ દર્દ એવું ચેપી છે કે એનો વારસો આપની પત્નીને મળ્યા સિવાય રહે જ નહિ. આપની પત્નીને વારંવાર ગર્ભપાત થવાનું આ પણ એક મોટું કારણ છે; કેમકે એ દર્દવાળાં મતાપિતાના શરીરમાં એ દર્દનું વિષ ઘણાં વરસો સુધી રહ્યા કરે છે. એટલે એવા વિષમય ખીજથી અંધાયેલો ગર્ભ પોષણ મેળવી શકતો નથી ને ગર્ભમાં જ મરી જાય છે એટલે પડી જાય છે. વળી એ દર્દ થઈ ગયેલા સ્ત્રીના લોહીમાં પણ ગરમી હોય છે. રૂધિરાભિસરણનું દબાણ રહ્યા કરે છે. એટલે ગર્ભાશય પર લોહીનું દબાણ આવવાથી એ ગર્ભ પડી જાય છે. વળી એના ગર્ભાશયના જ્ઞાનતંતુઓ, અને સ્નાયુઓ પણ એ બોળે સહન કરી શકતા નથી.

હવે મારે અંતમાં એક વાત કહીને આ પત્ર પૂરો કરવો છે. ગરમીનું દર્દ એક બંધકર ચેપી હોય છે કે એ દર્દ આપણે આપણાં નિર્દોષ કુટુંબીઓમાં જાણ્યે અજાણ્યે અથવા સાચું કહું તો બલાતકારે ફેલાવીએ છીએ. ગરમીના દર્દના ભોગ થનાર માણસનાં વાપરેલાં કપડાં, ઠામ, પેન્સીલ, ચાપુ વગેરે દ્વારા એનો ચેપ ફેલાય છે. શરીર-અંધ દ્વારા પોતાની સ્ત્રીને, તથા સંતતિ દ્વારા આપણી પ્રજાના શરીરને એ દર્દનાં ભોગ બનાવીએ છીએ. ગરમીનું દર્દ એક વાર થઈ ગયા પછી એનું વિષ ખીજ રૂપે ગુપ્તાવસ્થામાં પંદર વીસ વરસ સુધી કે

તેથી વધુ મુદત સુધી અથવા જીવનપર્યંત પણ રહે છે. ગરમીનું દર્દ થઈ ગયેલા માણસોએ પરણવું કે નહિ, અને પરણવું તો એ ઈચ્છા થયા પછી યોગ્ય સારવાર દ્વારા તેને મટાડ્યા પછી કેટલી મુદતે પરણવું તેની ચર્ચા એ દર્દના નિષ્ણાત વિજ્ઞાન-શાસ્ત્રીઓએ કરી છે. અને એ દર્દ મટ્યા બાદ પંદર વીસ વર્ષ પછી જ પરણવું જોઈએ એવો નિર્ણય કર્યો છે. જો મારા હાથમાં સત્તા હોય તો ગરમીના દર્દવાળાં સ્ત્રી પુરુષોને રગતપીતીઆં-કોઠીઆંની પેઠે સમાજથી અળગાં જ રાખું. તેમને પરણવાની અને સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાની મના કરું.

આપ અને આપનાં પત્ની શરીરસંબંધથી અલગ રહીને, ઘણી લાંબી મુદતને માટે સારા ચિકિત્સકની સારવાર નીચે રહીને, બંનેનાં શરીરોના દોષ પૂર્ણપણે ટાળ્યા પછી, એ દર્દના નિષ્ણાત ડોક્ટર પાસે એકીનાં શરીરમાંથી એ દર્દનું વિષ નાશુદ થયું છે એવી પરીક્ષા કરાવ્યા પછી જ, શારીરિક સંબંધમાં ઉતરશે તો પછી એ ગર્ભ નાશ નહિ પામે.

એવી અને ગુપ્ત દર્દોના જાણકાર અને કૌમારભૂત્યમાં નિષ્ણાત એવા ચિકિત્સકની સારવારથી રોગમુક્ત થયા પછી ગર્ભાધાન થાય અને સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ઉપર્યુક્ત જ્ઞાનવાળા સહવૈદ્યની દોરવણી નીચે રહેવાય તો અવશ્ય જીવિત સંતતિનો લાભ પ્રાપ્ત થયા વિના રહેશે નહીં.

ઉપર કરેલા વિવેચનથી આપ સમજ્યા જ હશે કે ગર્ભ રહ્યો છે એમ જાણ્યા પછી શરીરસંબંધ છોડી દેવો અને કોઈ સરસ ધાત્રીવિદ્યા જાણનારી નર્સની સારવાર નીચે પ્રસવ થતાં સુધી મૂકશે તો પરિણામ સાફ આવ્યા સિવાય રહેશે નહિ.

[૧૧] પ્રાણતત્ત્વને સમૂળગુ' શોધી જનાર : ફરી ફરીને આક્રમણ કરનાર મહા ભયંકર રોગ

મર્મપાત—કસૂવાવડ

સમર્ભાવસ્થામાં નવ માસ દરમ્યાન ત્રણ ત્રણ માસના સમયના ત્રણ વિભાગ પરત્વે આ રોગના ત્રણ પ્રકારો છે :

પહેલા ત્રણ માસના કાળ દરમ્યાન કસૂવાવડ થાય તો તેને મર્મસાય કહે છે.

આ સમયે મર્મનું નક્કર-વદ્ સ્વરૂપ બંધાયું હોતું નથી, અને અંગ પ્રત્યાંગો ઉત્પન્ન થયાં હોતાં નથી. એટલે કાં તો પોચી પિંડાકૃતિ કે ખજૂરની પેશી જેવો મર્મ હોય છે. વળી અત્યારે ઓર પૂરી રચાએલી હોતી નથી, તેમ જ મર્મત્વચા પણ મર્માશય સાથે બહુ ચોટેલી હોતી નથી; એટલે પ્રથમના ત્રણ માસમાં કસૂવાવડ થતાં મર્મની સાથે આવા બીજા પદાર્થો પણ સહજ રીતે જ બહાર આવી પડે છે. એથી મર્મિણીને બહુ કષ્ટ પડતું નથી.

બીજા ત્રણ એટલે ચોથાથી છઠા માસની અંદર થાય તો મર્મપાત.

આ પ્રકાર સૌ કરતાં વધારે યંત્રણાદાયક અને ભયંકર છે; કારણ કે ત્રીજો માસ પૂરો થયા પછી મર્મત્વચાનો અને ઓરનો મર્માશય સાથે સંયોગ રૂઢ થઈ જાય છે; એથી બાળક પડી ગયા છતાં પણ મર્મત્વચા તથા ઓરના અંશો અંદર ચોટી રહે છે. એને છૂટાં પાડી બહાર ધકેલતાં મર્મચંત્રને ઘણો શ્રમ પડે છે. કેટલીક વાર તો એ પદાર્થો અંદર પાકીને મૃતિકાજ્વર, સનેપાત વગેરે અનેક ઉપદ્રવો થાય છે.

ત્રીજા ત્રણ એટલે સાતમાથી નવમા માસની અંદર મરેલું બચ્ચું અવતરે તો તે આકાળપ્રસવ કહેવાય છે.

સાતમા મહીનાથી ગર્ભવેદન કુદરતી ક્રમે ગર્ભાશયથી છૂટું પડી જવું હોવાથી અકાળપ્રસવ થતાં એર વગેરે ગર્ભની સાથે બહાર નીકળી આવે છે.

હવે સમગ્ર શકાશે કે ગર્ભપતનના પ્રકારો પૈકી વચ્ચે એક— ત્રીજાથી છઠ્ઠા માસની અંદરનો—પ્રકાર સૌથી વધારે ગંભીર છે.

સિવાય આઠમા માસનો અકાળ પ્રસવ પણ ઘણો ભયંકર મનાય છે, કારણ કે એ માસમાં જીવને ટકાવી રાખનાર ઓજ નામનું પ્રાણ-તત્ત્વ સગર્ભાવસ્થામાં માતાના અને બાળકના શરીરમાં વારંવાર ફર્યા કરતું રહે છે. ઓજની આવી અસ્થિરતાને લીધે માતા અને બાળક બંનેને જોખમકારક છે એમ આયુર્વેદ માને છે. પ્રાયઃ આઠમે માસે પ્રસવેલું બાળક કાં તો બચતું નથી અને કાં તો પ્રસૂતાને પ્રાણ-હાતક માંદગી આપે છે, જેમાંથી બાળ્યે જ તે સાચું થવા પામે છે.

આ બધાં કારણોથી આપણામાં કહેવત પડી ગઈ છે કે— ‘સો સુવાવડો સારી, પણ એક કસૂવાવડ નહારી.’ આમાં જરાય અતિશયોક્તિ નથી.

નવ માસ પછી તો બાળકનો જન્મ એ સ્વાભાવિક પ્રસવ ગણાય છે.

પૂર્વ કારણો અને ઉત્તેજક કારણો:—ગર્ભાશયની રસતત્ત્વવાનો સોજો એ ગર્ભપાતનું આદિ અને સ્થાનિક કારણ છે. આવો વરમ ગર્ભાશયની સ્થાનચ્યુતિ—આગળ કે પાછળ ફરી જવું—મૂત્રાશયનો શોથ, ચાંદી—સીફિલિસ વગેરેને લીધે થાય છે. આની સાથે જો સ્ત્રીની સાધારણ તંદુરસ્તી સારી ન હોય કે નબળી તબિયત રહેતી હોય તો ગર્ભસાવ થઈ જાય એવો શરીરનો સામાન્ય સ્વભાવ બંધાઈ જાય છે. એટલે સાધારણનઃ હાલતાં ચાલતાં, પગ જીંચો નીચો પડી જતાં, છીંક ખાતાં કે પેટે જરાક ધક્કો વાગતાં પણ ગર્ભ પડી જવાનો સંભવ રહે છે.

મુખ્ય કારણ સિવાય ઉપર ગણાવ્યાં તે અને બીજા આગંતુક

ઉપદ્રવોથી કસૂવાવડ થઈ જાય તો તે ઉત્તેજક કારણો ગણાય છે. દાખલા તરીકે જિંદગી પડી જવાથી કે પેકુ ઉપર જખ્ખર પ્રહાર થવાથી નીરોગી સ્ત્રીને પણ ગર્ભસાવ થઈ જાય છે.

ઉપરાંત ગર્ભાશયની ક્રમશઃ થતી જતી વૃદ્ધિ અટકી પડવાથી પ્રથમ ગર્ભાશય ઉપર દબાણ આવી, તેમાં સોજો થઈ સંકોચ થવા માંડે છે. જેમકે, પેટમાં યકૃત—લીવર કે બરોલની ગાંઠોનો સોજો કે વૃદ્ધિ, અથવા સખત અને જૂની કબજિયાત રહેવાથી નજીક આવેલા તેમ જ કચરાથી ચીકાર ભરેલા મળાશયને કારણે કસૂવાવડ થાય છે. ગર્ભાશયના સ્થાનભ્રંશમાં પણ આવું બને છે. ગર્ભ વધી શકતો નથી. વળી એકદમ સખત ચડી આવતો તાવ કે મુદતીઓ જેસમાં સતત ભર્યો રહેતો તાવ, શીતળા, ઓરી, હીસ્ટીરીઆનું તાણ કે આંચકા, પાંડુ, સખત ઉલટી, ખાંસી, અસાધારણ મરડો કે ઝાડા, વગેરે રોગોમાં અથવા સગર્ભાવસ્થામાં પુરુષ સાથે વિષયસમાગમ, બળપૂર્વક કામ કરવું, ઉમ્ર, ઝેરી કે ગર્ભાશયનો સંકોચ કરે અથવા વેણો લાવે એવી દવાઓનું સેવન, પિત્ત વધારી તબ્બગરમી કરે એવા ખોરાકો, માદક અને કેરી, ઉત્તેજન કરનાર પીણું કે વ્યસન, ક્રોધ, શોક ઇત્યાદિ માનસિક આઘાત—પ્રત્યાઘાતો જેવાં બીજાં ઘણાં કારણોથી પણ કસૂવાવડો થાય છે. ગર્ભાશયમાં કોઈ એવી દવાઓની સળી, સોગડી કે યંત્ર મૂક્યાથી પણ છોકરું પડી જાય છે.

ઘણે ભાગે અત્યંત ગરીબ અને અત્યંત તવંગર સ્ત્રીઓને ગર્ભપાત વધારે થતો જેવામાં આવે છે. એકને પોપણના અભાવે તથા અતિ પરિશ્રમના થાકથી, અને બીજાને વિલાસી અને બેહાકુ જીંદગીમાં આમ બને છે.

પ્રાયઃ સ્ત્રીશરીર અને ગર્ભયંત્રના કાંઈકે દોષથી કસૂવાવડ થાય છે. છતાં કેવળ એ જ એક કારણ છે અને બીજું નથી જ એમ માની લેવાનું નથી. કેટલીકવાર પુરુષ અથવા પુરુષનું વીર્ય—બીજ પણ દોષપાત્ર આવા ગર્ભપાતોમ હોય છે.

બળહીન કે દુષિત વિર્યમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ ગર્ભ સ્ત્રીશરીર-માંથી પુરુષ પોષણ મેળવીને વૃદ્ધિ પામતો નથી, એવો નિર્ણય ગર્ભ શરીર બહાર કાઢી નાખે છે.

જેમ સારા ફળપાકને માટે ખીજ અને ક્ષેત્રભૂમિ બંનેની શ્રેષ્ઠતા તથા શુદ્ધતા હોવી ખાસ જરૂરી છે તેમ ગર્ભધાનમાં પણ પુરુષ-ખીજ અને સ્ત્રીના શરીરિક બંધારણ બંને ઉપર ઘણો આધાર છે.

ખરાબ ખીજ ગમે તેવા સારા ખેતરમાં, ગમે તેટલી માવજત અને ઉત્તમ ખાતર પાણી નાંખ્યા છતાં ઉગતું નથી અગર પોષણ પામી શકતું નથી અથવા સારામાં સાફ ખીજ પણ ઉપર—ક્ષાર કે ધારોડ જમીનમાં નકામું જાય છે, એવો જ ગર્ભધારણની બાબતમાં સ્ત્રી પુરુષ પરત્વે પણ અટલ નિયમ છે. અર્થાત ખીજ અને ક્ષેત્ર જેવો પરસ્પર અતિ ધનિષ્ઠ સંબંધ છે.

આની અત્રે વિસ્તૃત ચર્ચા એટલા માટે કરી છે કે ગર્ભપાતના ઘણા કિસ્સાઓમાં જ્યારે કાંઈ જ કારી નથી ફાવતી ત્યારે ઘણા પુરુષો સ્ત્રીની અનિવાર્ય ખામી ગણીને ખીજ પત્ની પરણવા તત્પર બને છે. વળી કેટલીક વાર તો પોતે પુરુષ જ કુમાર્ગે ચડીને ચાંદી, પ્રમેહ જેવા ભીષણ દર્દોનો ભોગ બનેલો હોય છે, અને એનો ચેપ નિર્દોષ પત્નીને લગાડી, બિચારીનો ડોહો બગાડેલો હોય છે. આને લીધે જ ગર્ભપાત વારંવાર થતા હોય છે. મતલબ કે, સ્ત્રીના મૃત-ગર્ભ કે વંધ્યત્વનું સીધું કારણ પતિ હોય છે.

પતિએ ચાંદીના દર્દનો ભોગ બનાવેલી પત્નીને પંદર પંદર કે વીસ વીસ કસૂવાડો થતી જોવામાં આવી છે. ગર્ભપાતની પરંપરા ચાલ્યા કરે છે. આ ત્રાસજનક ઘટમાળાનો અંત જ ન આવે. ખરાબર શંકરાચાર્યના ચર્પટપંચરિકા સ્તોત્ર પ્રમાણે કહીએ તો આ શ્લોક “પુનરપિગર્ભે પુનરપિપાતં પુનરપિજનની જઠરેગર્ભધાનમ્ શોડા ફેરફાર સાથે સંપૂર્ણ લાગુ પડે છે.

ગર્ભપાતનાં લક્ષણો—પ્રથમ રક્તસ્રાવ થોડો થોડો શરૂ થાય છે. લોહી દેખાય, પાંદુ બંધ થાય. થોડી વારે ફરી વહેવા માંડે છે. કેટલાક દિવસ લોહી પડ્યા પછી ગર્ભાશય સડોય પામવા માંડે છે અને વેદના શરૂ થાય છે. ધીમે ધીમે વેદના વધતાં છેવટ ગર્ભપાત થાય છે, કોઈક કિસ્સામાં વેદના વહેલી થાય છે અને પછી રક્તવહન થાય છે. ત્યાંસુધી રક્તસ્રાવ વગર એકલી વેદના હોય ત્યાંસુધી ગર્ભનાશ અટકાવી શકાય છે; પણ જ્યાં બંને સાથે હોય ત્યાં કસવાવડ થયા વિના રહેતી નથી. કોઈ વાર આ લક્ષણો સાથે તાવ, ઠંડી અને ધુનરી થઈ આવે છે.

જો ગર્ભધાન થોડા જ સમયનું હોય છે. તો બાળક સાથે ગર્ભત્વયા પણ આપોઆપ નીકળી જવાનો સંભવ છે. વળી અત્યંત નાનો ગર્ભ લોહીના ગાંડાની સાથે એવી રીતે પડેલો હોય છે કે ખરાબર લક્ષપૂર્વક તપાસ્યા વિના દષ્ટિગોચર પણ થતો નથી. બચ્ચું, ગર્ભત્વયા અને ઓર પૂરેપૂરાં બહાર નીકળી ન શકે ત્યાંસુધી કળટ બંધ થતું નથી અને રક્તસ્રાવ થયા કરે છે. પરિણામે બાઈ ઘણી નબળી પડી જાય છે. એટલે એ ત્રણેય પદાર્થો પૂરેપૂરાં નીકળી જયાનું સૂચોટ લક્ષ રાખવું જોઈએ. નહિ તો એ અંશો અંદર રહી પાકીને સડે છે અને લોહીમાં મળી સૂતિકાજ્વર, સનેપાત, ગાંડપણ એવા બચકર રોગો તેમાંથી થાય છે.

અતિશય રક્તપાતથી કસવાવડ પછી હીસ્ટીરીઆ કે આંચકી, પાંદુ અને નબળાઈ વગેરે ઉપદ્રવો પણ થાય છે.

રક્તસ્રાવ થોડો હોય, પેડુની કે કમરની વેદના ન હોય અને જો ગર્ભાશયનું મુખ બંધ હોય તો જ ઔષધોપચાર અને સારવાર સાફ ફળ આપે છે. અર્થાત્ ગર્ભપાત થતો અટકે છે.

પરંતુ જો પેડુની વેદના સાથે લોહી પડવા માંડ્યું હોય, તેમ જ ગર્ભાશયમાં આંગળીથી પરીક્ષા કરતાં મુખ ખુલ્લું હોવાથી અંદર

૧ પ્રવેશેલી આંગળીથી ગર્ભ અને અંદરના પદાર્થોને સ્પર્શ કરી શકાતો હોય તો નક્કી સમજવું કે ગર્ભપાત થઈ જશે. આવી સ્થિતિમાં રોકવાના ઉપાયો ન કરતાં સત્તર ગર્ભને બહાર કાઢી નાખવામાં સહાય મળે એવી ચિકિત્સા કરવી. નહિ તો ગર્ભપાત રોકવાના શીતોપચાર વગેરે કરવાથી પેટમાં છોડ થઈ જવાનો સંભવ રહે છે, અથવા અવળા ઉપચારથી બાળક અંદર મરી જવાથી ઝેર ચડીને કે ગર્ભ કાળજીમાં અંદર ચડી જવાથી ગર્ભિણીનો જીવ નેપથમમાં આવી પડે છે. એટલે પરિસ્થિતિ તપાસીને ગર્ભનું રક્ષણ કરવાના અને પાડી નાંખવાના અને ઉપાયો બહુ જ સાવચેત રહીને કાળજીપૂર્વક કરવા.

રક્તસ્રાવ શરૂ થાય કે તરત જ સ્ત્રીને સંપૂર્ણ આરામ આપવો, અને પથારીમાં જ સૂઈ રહેવાની સૂચના કરવી. હલનચલન બિલકુલ બંધ કરવું. મુલાયમ બિછાનાવાળા ખાટલામાં સુવાડી રાખવી અને ખાટલાના પાયા નીચે પાંગોત તરફ બે ઈંટો ગોઠવી, પગવાળો ભાગ ઊંચો રહે તેવી વ્યવસ્થા કરવી. ઓરડામાં શાંત વાતાવરણ રાખવું અને હવા પ્રકાશ આવવા દેવાં. બહુ ગીરદી કે ઘોંઘાટ ન કરવો. પૌષ્ટિક અને સાત્ત્વિક ખોરાક આપવો. ગાયનું દૂધ, સાંજુઓખાની કાંજ, ઘઉંના લોટની સાકરવાળી પ્રવાહી રાખ, મોસંખીનો રસ, લીલી દ્રાક્ષ કે કાળી સુકી દ્રાક્ષ, ખરફ, કણકીના બેઠા રાંધેલા ચોખ્ખા તદ્દન નરમ રાંધીને દૂધમાં ચોળીને એવું પ્રવાહી સ્નિગ્ધ શીતળ છતાં સુપાચ્ય ખાણું લેવું. ગરમાગરમ ખોરાક, તેલ, મરચાં, ખટાશ, અથાણાં, ચટણી, રાયતાં વગેરે પિત્તપ્રકોપકારક પદાર્થો સદંતર તજવા.

કમુવાવડ એવો દુર્નિવાર રોગ છે કે જે એક વાર શરૂ થયો તો બાળક પડી ગયા પછી પાછું તરત જ ગર્ભધારણ થાય છે. અને પહેલી વાર જોટલામે માસે કમુવાવડ થઈ હોય તેટલામે માસે પાછાં પીડા અને રક્તસ્રાવ શરૂ થાય છે. એમ નિયત સમયે વારંવાર ગર્ભધારણ અને કમુવાવડાનો નિત્યક્રમ રચાય છે.

આ સ્થિતિમાં એક વાર ગર્ભપાત થયા પછી ઘણા લાંબો વખત દંપતીએ અહ્મચર્ય પાળીને ગર્ભાધાનનો સમય જેમ વધારે દૂર જાય તેમ વર્તવું જોઈએ. કેમકે ક્રાતુપ્રાપ્તિના સમયની પેઠે કસ્ટવાવડ પછીના ગાળામાં પણ શારીરિક સંબંધથી તરતજ ગર્ભધારણ થવાનો સંભવ હોય છે. ખરી રીતે તો જેટલા માસે કસ્ટવાવડ થઈ હોય તેથી બમણા મહિનાઓ સુધી સ્ત્રીને ગર્ભધારણના યોગ્યતાથી મુક્ત રાખવી જોઈએ; તો જ ગર્ભાશય અને સ્ત્રીશરીરને તંદુરસ્તી અને આરામ મળે અને ફરી વાર ગર્ભપાતનો ભય રહે નહિ. ઓછામાં ઓછું એટલા મહિના તો પતિ-પત્નીએ દૂર રહેવું જ જોઈએ. ખરો નિયમ તો એ હોવો જોઈએ કે એક વાર કસ્ટવાવડ થયા પછી ઓછામાં ઓછા છ માસ અને વધુમાં વધુ બાર માસ દંપતીએ અહ્મચર્ય પાળીને રહેવું જોઈએ.

સગર્ભાવસ્થામાં એક વાર રક્તસ્રાવ કે થોડી વેદના ઉપડી અને ઉપાયો કરતાં ઉપદ્રવ શમીને આરામ થયો, છતાં બેદરકારી રાખી, પછી ઔષ્ધોપચાર, પથ્યસેવન અને આરામ છોડી દઈને સ્વચ્છંદે વર્તન કરવું નહિ, કેમકે સગર્ભાવસ્થાના નવ માસ દરમિયાન કસ્ટવાવડનો ભય તો એક વાર એનાં લક્ષણોએ દેખા દીધા પછી કાયમ ઝડુમે છે. તરત જ બૂલ થતાં કસ્ટવાવડ પણ થઈ જાય છે.

વળી સગર્ભાવસ્થામાં વિષયસેવન એ એક કસ્ટવાવડનું ઘણું મહત્ત્વનું કારણ છે. માટે જે ગર્ભિણીને એ રોગ થયો હોય તેણે ગર્ભાધાન થવાની ખબર પડે કે તરત જ પ્રસવ થતાં સુધી અહ્મચર્ય પાળવું ખાસ જરૂરી છે. ગર્ભધારણ થવાની ખબર પડતાં જ સહાયનનો ત્યાગ કરી દેવો.

વળી ઘણી વાર ગર્ભિણીને ગર્ભાધાન થયા પછી પ્રતિ માસે— એટલે જ્યારે મહિને બદલાવાનો હોય ત્યારે પણ સહજ રક્તસ્રાવ દેખાય છે, પેડુમાં ચૂંક આવે છે. એટલે ખાસ માસપરિવર્તનના દિવસોમાં એકાદ અઠવાડિયું સંપૂર્ણ આરામ અને યોગ્ય ચિકિત્સા—

સારવાર—નીચે રહેવું. એ પ્રમાણે પ્રસવ થતાં સુધી દરેક મહિને સાવ-
ચેતી રાખવી પડે છે.

ગર્ભપાતના રોગવાળી સ્ત્રીએ ચાનું વ્યસન, તેલ, મરચાં, ખટારા,
અથાણાં, રાયતાં, ચટણી, બાજરો, લસણ, કુંગળી, કઠોળ, ફરસાણ,
વગેરે ગરમ પડે એવો ખોરાક સદાને માટે છોડી દેવો જોઈએ.

સફાયાતના ઉપદ્રવોના ઉપાયો:—ખાસ તો સંપૂર્ણ
આરામથી દર્દીને બહુ સારો ફાયદો થાય છે. તલાવડીની કાળી માટી
ટાઢા પાણીમાં પલાળી, તેનો રોટલો કરી વારંવાર પેડુ ઉપર મૂક્યા કરવી.
કુંભારને ત્યાંથી નીતરણની કુંડામાં જામેલી માટી લાવીને ઉપયોગ
કર્યો હોય તો વધુ સાફ. બરફ પણ રજ્જરની કાથળીમાં ભરીને પેડુ
તથા સાથળ ઉપર ફેરાવ્યા કરવાથી લાભ થાય છે. આવા પ્રસંગે
બરફનો સ્પર્શ બહુ જ હિતાવહ છે.

કબજિયાત દૂર થવા માટે ગ્લીસરીનની સીરીંજ અથવા સાબુના
સાધારણ ગરમ પાણીની એનીમા આપવી અથવા થોડા પ્રમાણમાં
એટલે ૦.૧૦ તોલાને આશરે દીવેલ દૂધમાં પાવું અગર પ્રવાહી પેરેશીન
એકાદ ઓંસ આપવું. અથવા ગરમાળાનો ગોળ એકાદ તોલો પાવાથી
પણ પેટ સાફ આવશે.

પૂર્વનું ખાળક ધાવતું હોય તો પણ કસવાવડ થાય છે. જો
એમ હોય તો પહેલી તકે ધવરાવવાનું બંધ કરવું; કેમકે આ પ્રસંગે
સ્તનોમાં જરી પણ ઉશ્કેરણી થવી ન જોઈએ.

ગર્ભાશયનો સંકોચ બંધ કરવા માટે કોઈ વાર અરીણવાળી
દવાઓ વાપરવી પડે છે, પણ એનાથી પાછી કબજિયાત થવાનો
ભય રહે છે, એટલે એવા પ્રયોગો ધરમેજે કરવા કરતાં સ્ત્રીચિકિ-
ત્સકને દર્દી સોંપી દેવું, એ સારામાં સારો રસ્તો છે.

ગર્ભાશય સ્થાનકેથી ખસી ગયું હોય તો નિષ્ણાત સ્ત્રી-દાકતર
પાસે પરીક્ષા કરાવી, તેની સલાહ પ્રમાણે પોતાના માપની પેસરી

અમુક મહિના સુધી પહેરી રાખવી પડે છે. એનાથી પાછું ગર્ભાશય ખરાબર યથારથાને જોડવાઈ ગયા પછી જો ગર્ભાધાન થાય છે તો કસ્ટ્રાવડનો ભય રહેતો નથી. આ બાબતનું જ્ઞાન—પેસરી કેવી પહે-રવી, ક્યારે પહેરવી, કેટલો વખત પહેરવી વગેરે જાણુકાર પાસેથી મેળવી લેવું જોઈએ.

ખરી રીતે તો કસ્ટ્રાવડના રોગની ચિકિત્સા—સારવાર એના નિષ્ણાત જાણુકારો પાસે કરાવવી એ જ હિતાવહ છે. ઘરમેળે કે જડભરત સમી અજ્ઞાન સૂચાણીઓ પાસે દવા કરાવવી તે ખંતે જીવોને જોખમમાં મૂકવા જેવું છે. ઘણી વાર ડોશીમાઓ કે સૂચાણીઓ વગર સમજ્યા જિંટવૈદાં કરે છે, રોઝનાં લીંડાં આપે છે. એવી ઘણી ઘરગથ્ય દવાઓથી કશે લાભ થતો નથી, ઉલટું નુકસાન થાય છે. કેટલીક વાર ગર્ભ રોકવાના પ્રયોગો નિષ્ફળ ગયા પછી તેનો પાત કરવા માટે શેક કરવા માંડે છે. આથી એકદમ લોહીનો પ્રવાહ શરૂ થઈ, ગર્ભા-શય ખાલી થવા માંડે છે, અને મરી ગયેલો ગર્ભ જાંચે ચડી કાળ-જમાં ભરાવા માંડે છે, એથી સ્ત્રીને ગભરામણ થવા લાગે છે, પરિ-ણામે તે જીવન ખુએ છે. એટલે કદી પણ ગર્ભવતમાં રહીને સ્ત્રીના જીવનને હોડમાં મૂકવું નહિ.

અલગત, કેટલીક પ્રૌઢ અને જાણુકાર સૂચાણીઓ થોડા અને શરૂઆતના દર્દમાં એવા કૌશલ્યથી હળવા સાથે પેટ ચોળીને ગર્ભને અને ગર્ભાશયને અમુક રથાને લાવી દે છે. પરંતુ આવી સિદ્ધહસ્ત સૂચાણીઓ હવે કુપ્ત થવા લાગી છે. એટલે અણુધડ અને ધૂર્ત સૂચાણીઓ કે ડોશીમાના હાથમાં ગર્ભાણીને મૂકતાં પૂરતો વિચાર કરવો. નહિ તો પ્રાણ અને પૈસા ખંતેની હાનિ થશે.

આવે પ્રસંગે કેટલીક વાર ‘ભારદોરી’નો ઉપયોગ થાય છે. ડોષ ચમત્કારિક મંત્રશાસ્ત્રીએ કે મહાત્મા સાધુ સંતે બનાવી આપેલી આ દોરી કમરે અને પેડુ ઉપર બાંધવાથી ગર્ભપાત અટકે છે, એમ મનાય છે. આ શ્રદ્ધાનો વિષય છે. આ યુગમાં આ ઉપાયને બુદ્ધિથી

નહિ સમજાય, પરંતુ ઘણી વાર આવા પ્રયોગો પણ સફળ થતા જોવામાં આવ્યા છે. તેનું કારણ ઇચ્છાશક્તિ, શ્રદ્ધા, વિશ્વાસ, પ્રાણ-વિનિમય વગેરે હોય છે. શ્રદ્ધા વગર એ પ્રયોગ નિષ્ફળ જ અને છે.

અત્યારે ત્યારે જૂનવાણી વૃદ્ધ વડીલો બાળકોની રક્ષા માટે 'ત્રાંબાનું' કે 'રૂપાનું' નાણું, બજારબદ્ધ કે વાઘનખ ગળામાં પહેરાવે છે, ત્યારે આપણે તેમને વહેમ મણી હસી કાઢીએ છીએ અને વગર ઉપદ્રવે દાંત ફૂટવા માટે વિદેશી નામધારી સંસ્થાના મખમલી પટ્ટા-વૈજ્ઞાનિક સમજી ડોક બાંધવામાં આંચકા ખાતા નથી. આવી આપણી વિચિત્ર મનોદશા છે !

ગર્ભાશયને એક વાર કસુવાવડની ટેવ પડ્યા પછી ફરીફરીને એ ચાલુ રહે છે. એટલે આ રોગના ઉપાયો બહુ ધીરજ અને દબતા-પૂર્વક કરવાની જરૂર રહે છે. ગમે તેવા સારામાં સારા ઉપાયો પણ પહેલી જ વખતે કદાચ સફળ થતા નથી, એટલે નિરાશ થયા વગર ફરી ફરી વાર ગર્ભપાત થયા કરે તો પણ જે કંટાળ્યા વગર ચિકિત્સા કરવામાં આવે છે તો પરિણામે એ ત્રણ કસુવાવડો થયા પછી બાળક પુરે માસે અવતરે છે અને જીવે છે. અને અંતે ગર્ભપાત જોવા બાંધણ રાક્ષસના પંજમાંથી બાળકને છોડાવી શકાય છે. તાત્પર્ય કે દરેક વખતે ગર્ભાધાન પૂર્વે અને સગર્ભાવસ્થામાં તથા ગર્ભપાત અર્થ ગયા પછી યોગ્ય ઉપાયો નવેસરથી પુનઃ પુનઃ કરવા જોઈએ.

ગર્ભપાત થવાની પ્રયત્ન અને પૂર્વસ્થિતિમાં કરવાના ઉપાયો:—

સાચા નાગકેશરનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ તોલો, ૦।।

સાકર તોલો. ૦।।

માખણ તોલો. ૦।।

એટલું મેળવી, ચાટણ બનાવી દિવસમાં વારંવાર ચાટયા કરવું.
એક દિવસમાં બધું ખસાસ કરવું.

આસોપાત્રવની છાસનું ચૂર્ણ બે આનીભાર

જેડીમધનું ચૂર્ણ બે આનીભાર

૦૧ શેર દૂધ અને ૦૧ શેર પાણીમાં તે નાંખી, તેને ઉકાળી, દૂધ બળી રહે ત્યારે ઠારીને સાકર નાંખીને પીવું.

અષ્ટવર્ગ ચૂર્ણ એ વાલથી ચાર વાલ ૦૧ શેર દૂધમાં ઉકાળી, સાકર નાંખી ઠ્યાં પછી પીવું. અથવા આસંધ, શતાવળ, ભોંકાળું, મૂકી ગળો, જેડીમઘ, બળમૂળ, વગેરે ઔષધોનું સમભાગે બનાવેલું એ આનીભારથી પાવલી ભાર ચૂર્ણ દૂધમાં ઉકાળીને પીવું.

આ સિવાય રક્તપ્રદરના લેખમાં વર્ણવેલા આથેલું જરૂર વગેરે પ્રયોગો વિચારપૂર્વક કરવાથી લાભ થાય છે.

ગર્ભપાત્રસ ૧ થી ૪ ગોળી દુર્વા-ધરો કે શંખાવલીના રસમાં સવાર સાંજ લેવી. અથવા ગર્ભપાત્રસ કાળી ધરાખના કલ્ક-પ્રવાહી સાથે પણ લેવાય.

સ્થાનિક ઉપાય:—૧૩, પીંપળો, ઉંખરો, પીંપર, આંખો, નાંખુડો, મહુડો, ખેરડી, અર્જુનવૃક્ષ, ખાખરો, ખેર, નેતર, કદંબ, ટીમર, જેડીમઘ એમાંથી જેટલાં મળી શકે તે ઔષધીઓની છાલ સરખે વળને લઈ, આખાંભાગાં ખાંડીને દસ તોલા, બશેર પાણીમાં ઉકાળી, અર્ધો શેર બાકી રાખી ઉતારી, હરે ત્યારે ચોળી એ પાણી લૂમડેથી ગાળી લેવું. તેમાં બરફ નાંખીને ખૂબ શીતળ કરવું. પછી તેમાં વિલાયતી રૂનું મોટું પોતું બોળી ગુણ ભાગની અંદર ગર્ભા-શયના મુખ ઉપર મૂકી દેવું.

આ બધા પ્રયોગો નિષ્ફળ જાય અને વેદના કે રક્તસ્રાવ વધે, તેમજ ગર્ભદાર ખુલી ગયું હોય તો જલદી પાત થવા માટે ચિકિત્સા કરવી જોઈએ. એ તો સ્ત્રીરોગ ચિકિત્સકનું કામ છે, પરંતુ એવી સગવડ મળવામાં વિલંબ હોય તો—

અસલ કરતુરી ૩ રતી અને બાર પહોરી પીંપર ૬ વાલ-- એ બેને એકત્ર કરીને તેનાં ત્રણ પડીકાં કરવાં. એક એક પડીકી મધમાં થોડી થોડી વારને આંતરે ચટાડવી. એક પડીકીથી કામ

સરે તો બીજી દેવાની જરૂર નથી. આથી જન્મી ગર્ભ અને
એર વએરે બહાર નીકળી જશે. આ ઉપરોક્ત બે દવાઓના પ્રયોગ
સાથે મહાયોગરાજ ગુગળની ૬ ગોળીઓ પણ મેળવીને આપવાથી
ગર્ભપાતનું કાર્ય સત્વર થાય છે. મહાયોગરાજ ગુગળની પ્રસવ કાર્ય
કરાવામાં ઝડપી અક્ષર છે એમ અનુભવથી માલુમ પડ્યું છે.

કસૂવાવડ થઈ ગયા પછી કેટલોક બગાડ અંદર રહી જવાથી
વારંવાર ચૂંક અને રક્તપાત થયા કરતો હોય તો નીચેનો ઉપાય
કરવો.

શુદ્ધ શીલાજીત ૬ વાલ, સાચો જવફાર ૩ વાલ, મુદર્શન
૬ કરીઆતાનું પાણી ૧૫ ઓંસ મેળવી પેક શીશી ભરવી.
તેમાંથી દિવસમાં ત્રણ વાર આપવું.

વળી જો સાથે તાવ ચડતો હોય તો સૂવાવડીને પાવાનો પ્રસિદ્ધ
ઉકાળો કે જેનાથી આવા બીજા ઘણા ઉપદ્રવો શમે છે તે પાવો.

સૂવાવડીના ઉકાળો

દશમૂળ ૧૦ તોલા

દેવદાર્વાદિ ક્વાથ ૨૦ તોલા

(જેની યાદી આ પુસ્તકમાં અન્ય સ્થળે આપેલી છે.)

એના આઠ ભાગ પાડી, એક ભાગ દોઢ શેર પાણીમાં ઉકાળી,
અઢીભાર બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળીને પીવો. એક ભાગ બે ટંક
ઉકાળી ફેંકી દેવો. આઠ ઉકાળા ૧૬ ટંક ચાલે. આ ક્વાથના
એક મહિનાના સેવનથી ગર્ભપાત પછીના બધા ઉપદ્રવો મટે છે અને
કોઠો શુદ્ધ થાય છે. આ ઉકાળા સાથે પ્રતાપજીકેશ્વર રસ એક એક
વાલ મધમાં ચાટવાથી પણ વધારે ફાયદો થાય છે.

કસૂવાવડ પછી દ્રાક્ષાસવ એક એક ઓંસનું સેવન કરવાથી
કોષ્ટશુદ્ધિ થાય છે અને રહી ગએલો બગાડ બહાર નીકળી જાય છે.
કુમારિકા-આસવનું સેવન પણ ઘણો સારો ફાયદો કરે છે.

વારંવાર કસવાવડો થવી એને સાધદરણુ જનસમાજ અને ઐરાઓ કોઠે 'રતવા'ના નામથી ઓળખે છે.

આને માટે સગર્ભાવસ્થા પૂર્વે અને સગર્ભાવસ્થામાં ઉપાયો કરવાના હોય છે. તે નીચે પ્રમાણે:—

ગર્ભધારણુ પૂર્વે કરવાના ઉપાયો.

ફલધૂત ૧ તોલો દરરોજ સવારમાં નવટાંક ગાયના દૂધમાં પીવું.
કુખમાં—જૂરા કોળાનો પાક—૧ તોલો નિત્ય સવારમાં દૂધ સાથે આપવો.

એક તોલો લીંબડાની લીલી ખજો કચરી, તે માટીના દામમાં નવટાંક પાણીમાં પલાળી, બીજો દિવસ ખપોરે ઓળી, લૂગડાથી ગાળી તેમાં મધ નાંખીને પીવું.

રતવેલીઓ ૩૧. ૦૧ ભાર

દૂધીઓ હીમકંદ ૩૧. ૦૧ ભાર

ડાળી દ્રાક્ષ ૩૧. ૦૧ ભાર

મજીડ ૩૧. ૦૧ ભાર

દરરોજ પાણીમાં વાટી, પ્રવાહી કરી લૂગડે ગાળી, સાકર નાંખીને સેવન કરવું. એનાથી કોઠો સુધરે છે. ગર્ભાશયનાં દર્દો મટે છે અને ગર્ભધારણુ કરવાને શરીર સંપૂર્ણ તૈયાર અને છે કે જેથી ગર્ભપાતનો ભય રહેતો નથી.

હવે પછી સગર્ભાવસ્થામાં યોગ્યવાના ઉપાયો આવે છે. ઉપરના અને હવે પછીના બધા ઉપાયો સાદા, નિર્દોષ છતાં ચમત્કારિક છે.

સો વખત પાણીમાં ઘોચેલ ઘી આખે શરીરે ધીમે ધીમે ઓળીને પાછળ બતાવેલા વડ વગેરેની છાલનો મોટા પ્રમાણમાં ઉકાળો કરી, તદ્દન દારી, એ પાણી ટખમાં ભરી, તેમાં થોડીવાર સગર્ભા સ્ત્રીને બેસારવી.

પોયણાં અને કમલ બંનેનાં પુંકેશરને દૂધમાં ઉકાળી તેમાં થોડું ઘી નાંખીને પીવાં.

ઉંખરાના વૃક્ષનાં કાયાં ફળો દૂધમાં ઉકાળી-રાંધીને ખાવાં.
ડાંગરને શેકીને ધાણી ફેડી, ફેતરાં કાઢી નાખવાં. પછી તેને
દૂધમાં રાંધી, તેમાં શેરડીનો તાજો રસ અને દૂધ નાખીને ખાવું.

આસંધ, શતાવળ, ભોંકાળું, જેડીમધ, બલમૂળ વગેરેનું ચૂર્ણ
ખેઆનો ભારથી પાવલી ભાર સુધી દૂધમાં ઉકાળી, એમાં શેરડીનો રસ
મેળવીને પીવાય છે.

રતાંજળી, અર્ધાંત રાતું ચંદન અથવા સુખડ ઓરસીયા ઉપર
ઉતારી તેમાં સાકર નાખી પાણી કરી પીવું. સુગંધી વાળો પણ
એ જ રીતે પલાળીને પીવાય છે.

ત્યારપછી પૂર્વે જણાવ્યું તે પ્રમાણે સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભપાત્રરસ
સવાર સાંજ એકથી ચાર ગોળીઓ, ઘોળી કે લીલી ધરો કે
શંખાવણિ અને લક્ષ્મણના રસમાં સેવન કરવી. ગર્ભપાત્રરસ કાળી
દ્રાક્ષના પ્રવાહી સાથે પણ વપરાય છે.

‘ખેરનું ઘી’ ઘણું જ પ્રખ્યાત છે. ઘણી સ્ત્રીઓ સગર્ભા-
વસ્થામાં તે વાપરે છે. ખીજ કે ચોથા માસની શરૂઆતથી તે આઠમા
માસની શરૂઆત સુધી પીવાય છે. દરરોજ સવારમાં એક તોલો ઘી
સાધારણ ગરમ નવટાંક દૂધ મેળવીને લેવાનું હોય છે.

માતાપિતાએ ધ્યાનમાં રાખવું કે ચાંદીના રોગથી થતા ગર્ભપા-
તમાં બંનેની ચિકિત્સા કરવી જોઈએ, નહિ તો ખીજ બધા પ્રયત્નો
નકામાં જાય છે.

એક વરસ સુધી મહામંજીષ્ઠાદિ દવાયનું કિશોરશુભળની
ચાર ચાર ગોળીઓ સાથે સવાર સાંજ સતત બ્રહ્મચર્યપૂર્વક સેવન
કરવું. એ મહા ભયંકર રોગનું ખીજ શરીરમાંથી સમૂળયું નાશ
થયા પછી જ ગર્ભાધાન કરવું.

પુરુષના વીર્યજીવની નબળાઇ માટે શુક્રોદ્ધનચૂર્ણ અને
એવી ખીજ ધાતુપૌષ્ટિક નિર્દોષ દવાઓનું સેવન કરવાની પણ જરૂર છે.

જ્ઞાના શરીરની ક્ષીણતા દૂર થવા સાથે અને પ્રાણવાન બાંધી કરવા માટે ખોરાક તથા ઔષધોપચારથી તબિયત સુધારવી જોઈએ. નહિ તો બીજા બધા ઉપાયો નિષ્ફળ નીવડે છે. સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધારવા માટે ‘સ્વેત પ્રદર’ના લેખમાં અનાવેલા ઉપાયો કરી જોવાથી લાભ થશે. ગર્ભપાન થનારી સ્ત્રીએ સગર્ભાવસ્થામાં કેટલાક ખાસ નિયમ પાળવાની જરૂર છે. એને માટે ‘શરૂ થતી સગર્ભાવસ્થા અને હેળનાં લક્ષણો’ વાળો લેખ વાંચવો.

કસૂવાવડને પરિણામે—સ્વેતપ્રદર, લોહીવા, પાંડુ, હીરડીરીઆ, ગાંડપણુ વગેરે રોગો થાય છે, તેને માટે આ પુસ્તકના બીજા લેખોમાં ઉપાયો કહેવાઈ ગયા છે, તે કરવા.

કસૂવાવડ પછી આપણે ત્યાં ખોરાક આપવાની પ્રથા ઘણી જ હાનિકારક અને જંગલી છે. આગરની રોટલો, ચોળાનું કે કળથીનું ખૂબ તેલમાં વધારેલું શાક વગેરે આપે છે. આથી તબીબગરમી વધે છે અને એને કારણે જ ફરી ગર્ભપાન થવાનો સંભવ રહે છે.

અલબત્ત, કસૂવાવડ પછી ઘીવાળો કે સ્નિગ્ધ અને શીતળ ખોરાક ન આપવો જોઈએ, કેમકે એથી કોડો ચોકખો થતો નથી.

પરંતુ આવે વખતે ખાસ તો ઘી અને મીઠાની પરહેજ રખાવાની ખાસ જરૂર છે. બીજી શકે અને દર્દી બહુ નબળું ન હોય તો એકાદ લંઘન કરાવવું અથવા મગનું પાણી, સિંધાલુણ (મીઠું નહિ) નાખીને પીવું. શેકેલ ઘઉંની થૂલી, જૂના ચોખાની કણકી, કોદરાની ઘેંશ, એવો ખોરાક આપવો. જેટલા મહિનાની કસૂવાવડ થઈ હોય એટલા દિવસો અથવા એથી ઓછા દિવસો આ પદ્ય સેવન કરાવવું. દૂધ થોડા પ્રમાણમાં આપવામાં વાંધો નથી; પણ તે લીંડીપીંપર, ગંડોડા, સૂંઠ વગેરે વાતહર અને ગરમ મસાલાવાળું સાકર વિનાનું પાવું, તેમજ લીંડીપીંપર, ગંડોડા, ચવક ચીત્રક અને સૂંઠ તથા મુવાદાણા વગેરેના ઉકાળામાં જૂનો દેશી ગોળ નાખીને

પાવે. એનાથી શરીર અરાખર શુદ્ધ થઈ જાય છે અને ખોટી ગરમી થતી નથી.

સગર્ભાવસ્થામાં માસ બદલાતાં પ્રતિ મહિને થતી વેદના કે રક્તસ્રાવ બંધ થવા માટે:—

જેડીમધ, મજ્જા, શતાવળ, આસંધ, ઉપલસરી, ભારીંગ, રાસના, ભેરીંગડીનાં મૂળ, બલદાણા, ગોખર, શીંગોડાં, કાળી દ્રાક્ષ, કમળનાં મૂળ અથવા ફૂલ, અને કાળા તલ, એ ઔષધો સમભાગે લઈ, ખાંડી આખા ભાંગું ચૂર્ણ બનાવી રાખીને ડબો ભરવો. તેમાંથી એઆની ભારથી પાવલી ભાર દરરોજ દૂધમાં સમભાગે પાણી ભેળવી ઉકાળી, દૂધ આપી રાખી સંસ્કારી કરેલું આ દૂધ સાકર નાખી પીવું. આ પ્રયોગના નિત્ય સેવનથી સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભપાતના ઉપદ્રવ થતા નથી, અને ગર્ભ પોષણ પામે છે; ઉપરાંત ગર્ભાશય માંહેનું આળક નાંદુરસ્ત અને મગજભૂત જન્મે છે.

કસુવાવડ થનારી સ્ત્રીએ ગર્ભ રહે ત્યારથી પ્રસવ થતાં સુધી પુરુષસમાગમથી સદાય દૂર રહેવું એ ખાસ જરૂરી છે.

ગર્ભપાત થતી સ્ત્રીએ નાવળુના દિવસો યાદ રાખી, મહિનો બદલાવાનો સમય થાય ત્યારે ખાસ કરીને આરામ લેવો. પથારી ખીંચકૂંચ છોડવી નહિ.

ગર્ભપાતની ઉત્તર-ચિકિત્સા સારવાર અને પથ્યવ્યવસ્થા જલદી છોડી ન દેવાં. આપણે ત્યાં સુવાવડીની માવજત સગભગ દોઢ બે માસ કરવામાં આવે છે, ત્યારે કસુવાવડ પછી બહુ જ થોડા દિવસ આરામ લેવામાં આવે છે, અને પરહેજ રખાય છે. વધુ નહિ તો યે જોટલા માસની કસુવાવડ થઈ હોય એથી ખમણા દિવસ માવજત રાખવાની અને આરામ લેવાની ખાસ જરૂર છે.

હવે છોડતો એક ઉપાય કખી આ લેખની સમાપ્તિ કરીશું.

અડદમાં મૂળાની કચુંબર નાંખી, રાંધી, તેમાં સારી રીતે ઘી મેળવીને ખાવાં; અથવા તલ અને અડદની સાથે કાચાં ખીલીફળે રાંધીને ખાવાં તથા ઉપર દૂધ પીવું.

સવાર સાંજ જમ્યા પછી દરરોજ અડધો અડધો ઓંસ દ્રાક્ષાસવ પીવો; તે પણ લાભ કરે છે.

આ ઉપાયોથી પેટમાં થઈ ગયેલ છોડ પોષણ પામે છે અને વધવા લાગે છે.

સંતતિનિયમનના આ યુગમાં ‘બંધ માસિક ફરી ચાલુ’ કરનારી અનેક દવાઓની પુષ્ટળ જાહેર ખબરો આવે છે. આ દવાઓથી સ્ત્રીઓના આરોગ્યની ભારે ખુવારી થાય છે. માટે ગર્ભ રક્ષા પછી એનો પાત કરાવી, સંતતિની જનનળમાંથી બચવા માગનાર દંપતીઓ ચેતે.

કસુવાવડમાંથી આંચકી, મરણુ, લોહીવા, ગાંડપણુ, હીરરી-રીઆ, પાંડુ, સોજા, સુવરોગ, પ્રદર, છોડ, વંધ્યત્વ, ઈત્યાદિ ઉપદ્રવો થવાની દહેશત છે એ કદી ભૂલવું ન જોઈએ.

અકુદરતી વંધ્યત્વને પરિણામે પણ સ્ત્રીઓને ઘણી જ માનસિક વિકૃતિઓ પેદા થાય છે.

આ લેખ ઉપરથી વાચકોને પ્રતીતિ થશે કે ગર્ભપાત સ્ત્રીને કેવો જોખમકારક છે.

શરૂ થતી સગર્ભાવસ્થા અને હેળનાં લક્ષણો

સ્ત્રીને માસિક રજોદર્શન પછીના સોળ દિવસમાં બહુધા ગર્ભાધાન થવાનો સંભવ છે.

એ સોળ રાત્રિઓ પૈકી જો એકી રાત્રિમાં ગર્ભ રહે તો પુત્ર, નહિ તો (એકી રાત્રિમાં ગર્ભાધાન થયું હોય તો) પુત્રી* પ્રાપ્ત જન્મે છે.

જ હમણાં સમાજમાં કન્યાના પ્રસવનું પ્રમાણ વધ્યું છે એમ જોવામાં આવે છે. અરુદ્રપ્રધાન ખોરાક અને પરિશ્રમ વગરના ખેડાડુ જીવનથી માતાને પુત્ર કરતાં પુત્રીઓ વધારે જન્મે છે એમ વિજ્ઞાને શોધ્યું છે. પુત્રેષણ સફળ છે. કેવળ પુત્રીની પ્રત્યક્ષ સંતોષ થતો નથી. આપણે ત્યાં પુત્રી હજી પુત્રનું સ્થાન લઈ શકતી નથી, એટલે અહીં એક પુત્રદાતા સફળ પ્રયોગ કિતારવામાં આવે છે:

મેરની પીંછીના વાદળી ચાંદ નંગ ત્રણ (કાતરથી જરાખર કાપી કાઢવા), ગોળ તોલા બે-બેને ખરણમાં લટી, એના ત્રણ સરખા મોઢક બનાવવા. ગર્ભધારણ થયા પછી, પહેલા માસમાં અથવા બીજો માસ શરૂ થાય કે તરત જ દરરોજ સવારમાં નાહી ઘોઈ, પવિત્ર બની, પ્રભુસ્મરણ-પૂર્વક એક મોઢક ચાવીને ખાવો. ઉપર વાહરડા (વાહરડી નહિ) વાળી ગાયનું દૂધ પાશેરથી અર્ધા શેર સુધી અનુપાત તરીકે પીવું. ત્રણ દિવસ આ મોઢકનું સેવન કરવાથી કેવળ કન્યાને જન્મ આપનારી માતાને પ્રભુકૃપાથી અવશ્ય પુત્ર જન્મે છે. આ ઉપાય મોડામાં મોડો બે માસની અંદર જ કરવો જોઈએ.

ઋતુપ્રાપ્તિના પ્રથમ દિનથી ગણુતાં આઠમીથી બારમી રાત્રિ સુધીમાં (લગભગ બીજા અઠવાડિયામાં) થયેલ ગર્ભાધાનથી બહુ સારી સંતતિ પેદા થાય છે એવો પ્રજ્ઞજનશાસ્ત્રવિશારદોનો મત છે. ગર્ભધારણ માટે બારમી રાત્રિ સર્વોત્કૃષ્ટ છે, એમ આયુર્વેદ માને છે. ગર્ભાધાન માટે સોળ રાત્રિ પૈકી પહેલા ચાર અને છેલ્લા ચાર દિવસો કનિષ્ઠ છે.

સદ્ગોર્ભગૃહિતા ચંદ્રાર સ્ત્રી વિષયસેવનના અંતમાં શારીરિક શ્રમ તથા પ્લાનિ, નૃપા, શિથિલ થયેલા સાથજોમાં કળાતર, જનનેદ્રિયમાં સ્ફુરણ અને થયેલ વીર્યપાતનો અંદર નિરોધ એ લક્ષણો અને લાગણીઓના અનુભવથી, એ જ વખતે પોતાનામાં થયેલા ગર્ભાધાનને પારખી લે છે. આ લક્ષણોની પ્રતીતિ સિવાય પણ ઘણી વાર ગર્ભ રહી શકે છે.

પોષ્યાં બારે લાગવાથી આંખો વારંવાર મિચાયા કરે, આળસ આવે, ફવાટી ચડે, વિના કારણ—સુપથ્થ બોજનપાનાદિ કરવા છતાં ઉલટીઓ થાય, બકારી આવ્યા કરે, વારંવાર થૂંકવું પડે, સુગંધ પણ ન ગમે, તાવ વિના શરીરમાં ઉષ્મા, કળાતર, થાક તેમ જ

આ સિવાય પણ આયુર્વેદમાં બીજા પુંસવનવિધિન ઉપાયો બતાવેલા છે, જે ચરક સુશ્રુતમાંથી જોઈ લેવા અને તે બે માસની અંદર જ—ગર્ભાધાન થયા પછી કરવાના હોય છે. પરંતુ એની સફળતાને આધાર પ્રભુકૃપા અને ઇચ્છા ઉપર અવલંબેલો રહે છે એ બુદ્ધવાનું નથી.

પુંસવન વિધિ:—કર્મના સમ્યક્ પ્રકારના પ્રયોગથી પુત્રાંકુર કે કન્યાંકુરમાં પરિવર્તન કરી શકાય છે.

તસ્માદાપજ ગર્ભા સ્ત્રિયમમિસમીક્ષ્ય પ્રાગ્વ્યક્તિભાવાદ્ ગર્ભસ્ય પુંસવનમસ્ય દદ્ધાત્ ॥

ચરક સં શારીરસ્થાન. અ. ૮. સ્. ૨૭

“જોને ગર્ભ રહ્યો છે એમ જાણ્યા પછી, ગર્ભની જાતિ સ્પષ્ટ થયા પહેલાં (બે માસ સુધીમાં) તેને પુંસવન (ગર્ભની જાતિપરિવર્તક) ઔષધ દેવું.”

એચેની જણાય, અને સ્તનાઓ કમશઃ સ્થામતા ધારણ કરવા માંડે, કોઈક સ્ત્રીને હીસ્ટરિયા પણ થવા લાગે છે.*

ગર્ભાધાન થયા પછી એક બે અઠવાડિયાની અંદર અથવા બીજા માસની શરૂઆતથી આ લક્ષણો દેખાય છે, અને ખાસ કરીને તો માસિક રજોદર્શન બંધ થાય છે.

અતિ ગરમીવાળી કે લોહિયાળ પ્રકૃતિની સ્ત્રીને શરૂઆતમાં તદ્દન અદ્ય પ્રમાણમાં કવચિત માસિક આર્તવ દેખાય છે ખરો, કોઈકને તો અપવાદ તરીકે ચાલુ પણ રહે છે.

નાડીની ગતિ ભારે, ધીરી તેમ જ પ્રબળ, એટલે આંગળીઓને બેસથી થડકે લાગે એવી વહે છે. લાક્ષણિક ગંભીર ગતિથી, નાડી-વિજ્ઞાનમાં નિપૂણ અનુભવી વૈદ્ય બીજા માસથી જ સ્ત્રીની નાડીપરીક્ષા દ્વારા સગર્ભાવસ્થાને જાણી લે છે.

હાર્દ બહુ પ્રેશરના કોઈક કેસમાં પણ ગર્ભવતીના જેવી નાડી બેવામાં આવે છે.

ગર્ભધારણની શરૂઆતમાં ઘણી વાર તો હેજ તરીકે અરુચિ અને ઉલટીઓ સાથે સ્વપ્નમાં હોવાથી અતિશય ત્રાસદાયક થઈ પડે

● ગર્ભસ્થાનાં લક્ષણો :—

સ્તનयोः कृष्णमुखता रोमराज्यद्रुमस्तथा ॥

अक्षिपक्ष्माणि चाप्यस्याः संमील्यन्ते विशेषतः ॥ ૨૪૦

अकामतरलदेयति गन्धादुद्विजते शुभात् ।

प्रसेकः सदनंचापि गर्भिण्या लिङ्गमुच्यते ॥ ૨૫૦

સુશ્રુત સંહિતા: શારીરસ્થાનમ્ અ. ૬.

સ્તનોની ઉપરના ભાગની ઠાળાશ અને રોમરાજી ઉભી થાય છે અને વિશેષ કરીને તેની પાંપણો બીડાય છે, કારણ વગર જકારી થાય છે, શુભ અંધથી ઉદ્વેગ પામે છે. મોંમાંથી લાળ ચૂસે છે અને યાત્રી બન્ય છે, એ ગર્ભિણી સ્ત્રીનું લક્ષણ છે.

છે. ખોરાક કશો લઈ શકાતો નથી. એને લીધે ખૂબ નબળાઈ આવી, પરિણામે ગર્ભને પોષણ મળતું નથી. આ કારણે કોઈક વાર ગર્ભ-પાત થવાનો પણ સંભવ રહે છે.

હેળને લીધે અતિ બેચેની રહેવા છતાં પણ જો ગર્ભમાં પુત્ર હોય તો સ્ત્રી એક જાતનો માનસિક આહ્વાદ અનુભવતી હોય છે.

સશક્ત, નીરોગી અને પ્રાણુવાન સ્ત્રીઓને હેળનાં ચિહ્નો ઓછાં દેખાય છે, એટલે બહુ હેરાનગતિ થતી નથી; ક્યારેક તો બિચકુલ હેળ જણાતી પણ નથી.

નિર્માળ આંધાની, રોગી, વાતપિત્ત પ્રકોપની પ્રકૃતિવાળી અને કબજિયાત રહેતી હોય એવી સ્ત્રીઓને તો હેળ બહુ જ વસમી લાગે છે અને શરૂઆતમાં શરીર નંખાઈ જવાથી પથારીવશ બની રહે છે.

પ્રાયઃ એંથા માસના પ્રારંભ સુધી આ લક્ષણો રહે છે. પછી એની મેજે જ ક્રમશઃ શમી જાય છે.

પણ જો એ સમય દરમ્યાન અનિયમિત આહારવિહારાદિ કુપથ્યસેવનથી શરીર બગડ્યું હોય તો હેળનાં લક્ષણો દર્દનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. તે પ્રસવ સુધી લંખાઈને બીજા અનેક ભયંકર રોગોને જન્મ આપે છે. ઘણી વાર તો એ પ્રસવકાળની કે સુવાવડ પ્રસંગની ગંભીર માંદગીનું કારણ પણ બની રહે છે.

હેળનાં અતિ પ્રબળ લક્ષણો ત્રાસદાયક નીવડીને ગર્ભવતી અને ગર્ભને નુકસાન ન કરે એ માટે યથાયોગ્ય પથ્યસેવન, આરોગ્યના નિયમોનું પાલન અને સૌમ્ય તથા નિર્દોષ ઔષધોપચાર એ આ પ્રકારની સ્થિતિમાં ખાસ જરૂરી છે. સગર્ભાવસ્થામાં કોઈ પણ દવા જ ન થાય એ માન્યતા ભ્રમમૂલક અને હાનિકારક છે.

વળી હેળનાં લક્ષણો અને સગર્ભાનાં બીજાં કેટલાંએક શારીરિક દર્દો-એનો ભેદ સમજીને વિવેક વાપરવાની જરૂર છે.

તાવ, સળેખમ, શરદી, ઉધરસ, શ્વાસ, ઝાડા, મરડો, ઉનવા, પેશાબની અટકાવત, કબજિયાત, પાંડુ, પ્રદર, લોહીવા, સોજા, &

હરસ, આંચકી વગેરે રોગોની દવા તો, એને હેળ ગણ્યા સિવાય તરત જ વૈદ્ય દાકતર પાસે નિદાન કરાવી, સલાહ લઈને કરવી જોઈએ. આપણી અજ્ઞાનતાને લીધે આવે પ્રસંગે ઔષધોપચાર ન કરવાથી આ દેશમાં ઘણી સ્ત્રીઓ અને બાળકોના પ્રાણ જાય છે.

ગર્ભની સંપૂર્ણ રક્ષા કરીને સગર્ભા સ્ત્રીને થતા દરેક દર્દની દવા અને સારવાર કરી શકાય છે. વૈદકશાસ્ત્રે આ બાબતનો વિચાર નહિ કર્યો હોય એમ માનવામાં ઘણી ભૂખર્તા રહેલી છે.

અલ્પબત્ત, આવે પ્રસંગે બહુ જ વિચારપૂર્વક, ધીરજથી ઔષ્ધોપચાર કરવાની જરૂર છે. ગમે તેવા ગ્રંથવૈદ કે સાહસિક અથવા અનુભવ વગરના વૈદ્ય-દાકતરના હાથમાં દર્દીને ન જ મુકાય.*

સગર્ભાવસ્થામાં પાછળના મહિનાઓમાં નિદ્રા બહુ ઓછી આવે છે, પરંતુ જે અનિદ્રાની ફરિયાદ એ દર્દ તરીકે હોય તો ઘેનથી નિરાળો એવો સૌમ્ય તેમ જ નિર્દોષ ઉપાય જરૂર કરવો, કારણ કે ઉન્નમરાથી સગર્ભા અને સુવાવડી સ્ત્રીમાં અનેક દર્દો જન્મ પામે છે, એ પણ ચોક્કસ છે.

ગર્ભધારણથી સ્ત્રીના શરીરમાં વાતસંસ્થાન ઉપર અસર થયેલી હોય છે, એટલે મંદાગ્નિ અને અરુચિ પેદા થાય છે. એને લીધે ખાટાખારા, તીખાતમતમતા, મસાલેદાર ખોરાક કે કઠોળ, ફરસાણુ વગેરે ખાવાની રુચિ વધે છે, પરંતુ એ પ્રકારના પદાર્થોના આહારથી ઘણું નુકસાન થાય છે.

એક પ્રકારની વિશિષ્ટ પણ મોહક ગંધને લીધે માટી કે ભૂતડો ખાવાની પણ ઈચ્છા થાય છે. એક વાર સ્વાદ ચાખ્યા પછી તો એની અનિવાર્ય ટેવ પણ પડે છે; પરંતુ માટી ખાવી એ ઘણું જ નુકસાનકારક છે. એનાથી મહા દારણુ પાંકુ રોગ થાય છે એ ભૂતલું ન જોઈએ.

* વ્યાધીશ્વાસ્યા મૃદુસુત્તરતીક્ષ્ણૈરૌષધેર્જયેત્ ॥

ગર્ભવતીને રોગ થાય તો મૃદુ-સૌમ્ય, સુખકારક અને તીક્ષ્ણ ન હોય એવાં ઔષધોથી ઉત્ચાર કરીને મટાવો. (અષ્ટાંગ હૃદય શારીરસ્થાન)

x સુચિ થયા છતાં પ્રિય હોય તો પણ મરચાં, અથાણાં, ખટાશ (મોળી છાસ, તથા લીંણુ અદ્ય પ્રમાણમાં લેવાય), કઠોળ, ફરસાણુ, દોઝળાં, તળેલી ચીજો, પુરી, ઢેંચરાં, ભજિયાં, અતિશય ગળપણુ, લસણુ-ડૂંગળી, વધારે પ્રમાણમાં બાજરો અને વિષયસેવન એટલાં વાનાં અવશ્ય છોડી દેવાં, એ ખાસ હિતાવહ છે. કેરી કે માદક પીણાંએ અને શીત પેયો પણ અને તો ન વાપરવાં, અથવા તે એછાં તો જરૂર કરવાં જ.

સગર્ભાવસ્થામાં પોષેયુ', ખજૂર, ખારેક વગેરે ગરમ હોવાથી ન ખવાય, તેમ જ બંધાણુ, શેક વગેરે ક્રિયાઓ પણ ન થાય. કેળાં, ટોપરું, અડદની દાળ વગેરે ખાવાથી નાળ સડી જાય એવી ડોશી-માતી માન્યતામાં પણ તથ્ય રહેલું છે, એટલે એ પદાર્થોનું પણ સેવન કરવું નહિ.*

સગર્ભાવસ્થા શરૂ થતાં જ આ પ્રમાણે પરહેજનું સેવન કરવું અને સાતમા માસની શરૂઆતથી તો એમાં જરાય ભંગ થવા ન દેવો.

x વાતલૈશ્વ મન્વેદ્ગર્ભઃ કુઙ્ગાંશ્ચ જડવામનઃ ।

પિત્તલૈઃ સ્થિતઃ પિંગઃ શ્વિત્રી પાંદુઃ કફાત્મભિઃ ॥

ભાવાર્થઃ—ગર્ભવતી કુપથ્ય કરીને વધારે વાયડા પદાર્થો કે પિત્ત ક્રોધાવનારા ગરમ પદાર્થો કે કફકારક પદાર્થોનું અતિ સેવન કરે તો અનુ-ક્રમે ગર્ભ કુખડો, અંધ, જડ, વામન, ટાલીઓ, પિંગળો, પાંદુ અને કાઠ-વાળો જન્મે છે. (અષ્ટાંગ હિંદ્ય શારીરસ્થાન)

* પૈન્દિઙ્ગત્યાદ્ગૌરવા દ્રવ્યં કદ્દા રસવહ્નિઃ સિરા ।

ધત્તે યદ્ગૌરવં તત્ સ્થાશ્મિધ્યન્દિ યથા દધિ ॥

અભિધ્યન્દિ દ્રવ્ય—(દ્રવ્યગુણ વિજ્ઞાનમ્) જા. ત્રિ. ભાવાય

જે દ્રવ્ય પોતાની ચિકાશ અને ગુરૂપણને લઈને રસવહા સિરાઓને રોધ કરીને ભારેપણું ઉત્પન્ન કરે તે અભિધ્યન્દી કહેવાય છે; જેમકે દહીં ઉપર નિર્દિષ્ટ પદાર્થો તેમના આ ગુણને લઈને સગર્ભાવસ્થામાં હાનિકર નીવડવા સંભવ છે.

સગર્ભાવસ્થામાં ખટાશ ખાવી ઘણી જ હાનિકારક છે, એ યાદ રાખવું જોઈએ. નવમા માસેથી તો એનો સ્પર્શ પણ ન કરવો એ સલામતી ભરેલું છે. વૈદકશાસ્ત્ર તો પ્રસવ પછી પણ ચાર કે છ માસ સુધી ખટાશ ખાવાની મનાઈ ફરમાવે છે.

આ સ્થળે એક ખુલાસો કરવો અનુચિત નહિ ગણાય. ગર્ભિણીની ઇચ્છાઓ-જે દૌહદ અથવા લોકભાષામાં દોહદ નામથી ઓળખાય છે તે-અણપૂરી-અતૃપ્ત રહેવાથી ભવિષ્યનું બાળક શારીરિક ખોડખાંપણવાળું કે માનસિક વિકૃતિવાળું જન્મે છે. એને અને આ હેળ વખતે થતી રસેન્દ્રિયની લાલસાને કશો સંબંધ નથી, એ ખાસ લક્ષમાં રાખવાની જરૂર છે.

ખરી રીતે તો તંદુરસ્તી જળવી રાખવા ઇચ્છતી ગર્ભિણીએ જિહ્વાલોહપતા ઉપર તો અંકુશ મૂકવો જોઈએ. મનને કાબૂમાં રાખી અપથ્ય અને અનુચિત આહારવિહારાદિ અવશ્ય છોડી દેવાં એમાં જ હિત સમાયેલું છે.

ન્યારે હેળનાં બધાં લક્ષણો શમી જવા આવે ત્યારે પાંચમે માસે ગર્ભસ્થ શિશુમાં ચેતનાનો ઉદય-સંચાર થાય છે, એ વખતે એનામાં હૃદયનો પણ પ્રાદુર્ભાવ થયો હોવાથી જીવાત્માને પોતાના સંસ્કાર પ્રમાણે થતી વાસનાઓ માતાના માનસ દ્વારા વ્યક્ત થાય છે.*

પાંચમે માસે માતાનું એક હૃદય અને બીજું ગર્ભસ્થ બાળકનું હૃદય એમ બે હૃદયને ધારણ કરનારી 'દોહદિની' કહેવાય છે.

ગર્ભસ્થ બાળકના હૃદયની આ સમયે માતાદ્વારા પરિસ્કૃત થતી વાંચનાઓ જે ખરેખર-દૌહદ છે એ અવશ્ય સંતોષાવી જોઈએ એમ

* પ્રાચીન શાસ્ત્રોમાં આ સ્થળે હૃદય શબ્દ મન અથવા મગજના અર્થમાં વપરાયો છે.

આયુર્વેદાચાર્યો માને છે.* આ રીતે માનસશાસ્ત્રને પ્રાચીન વૈદકવિદ્યામાં પણ સ્થાન આપેલું નજરે પડે છે.

માતાની દૌહૃદ-વાંચ્છનાઓ ઉપરથી જન્મનાર બાળક કેવા સ્વભાવનું કે આચારનું થશે એની કલ્પના માનસ-પૃથક્કરણ શાસ્ત્રીઓ કરી શકે છે.

સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતથી પ્રસવાંત સુધી પાળવાના કેટલાક નિયમો આયુર્વેદે બતાવેલા છે, જેના પાલનથી હેળનાં લક્ષણો ત્રાસદાયક થતાં નથી, એથી સગર્ભાવસ્થામાં કે પ્રસૂતિ-પ્રસંગે કશી માંદગી આવવાનો સંભવ નથી અને માતા-બાળક બંનેને હિતાવહ છે. એનો ઉલ્લેખ કરીએ:

મૈથુન-વિપ્રસેવન, પરિશ્રમ, અતિ તર્પણ એટલે-ગુરુ-ભારે ખોરાકનું અતિસેવન કે ઉપવાસ, દિવસની નિદ્રા, રાત્રિજાગરણ, વાહનની મુસાફરી, ઉભડક ખેસવાની ટેવ, ઝાડા-પેશાબ વગેરે હાજતોનો નિરોધ, ભય, ક્રોધ, શોક, ચિંતા, રૂદન ઇત્યાદિનો ત્યાગ કરવો.*

* ગર્ભિણીને અદ્ધિત વસ્તુની પણ તીવ્ર ઇચ્છા થઈ હોય તો તે હિતકર વસ્તુ સાથે મિશ્રિત કરીને આપવી, કારણ કે તીવ્ર ઇચ્છા રોકવાથી ગર્ભને હાનિ થાય છે.

તીવ્રાયાં તુ खलु प्रार्थनायां काम महिनमप्यस्यैहितेनो पहितं दद्यात्-
प्रार्थना विनयनार्थः प्रार्थना सन्वारणाद्धि वायुः कुपितोऽन्तः शरीरमनु-
चरन् गर्भश्चापय मानस्य विनाशं वैरूप्यं वा कुर्यात् ॥ ૨૯ ॥

ચરક સંહિતા શારીરસ્થાન. અ. ૪

x તદાપ્રભૃતિ વ્યવાયં વ્યાયામમતિ તર્પણમતિ કર્શનં દિવાસ્વપ્નં રાત્રિજાગરણં શોકં ચાનારોહણં ભયમુત્કટુન્નાસનં ચૈકાન્તતઃ સ્નેહાદિક્રિયાં શોણિતમોક્ષણં ચાકાલે વેગવિધારણં ચ ન સેવેત ॥ ૩૬ ॥

સુશ્રુત શારીરસ્થાન અ. ૬

“ત્યારથી મૈથુન, વ્યાયામ, અતિતર્પણ, અતિકર્શન, દિવસે સૂવું, રાત્રે જાગવું, શોક, વાહનમાં ખેડવું, ભય અને ઉભડક ખેસવું એ ક્યારે

કુર્મધ લેવી નહિ, શુષ્ક, વાસી, અતિ ઊંચાંનાં કે પચપચી ગયેલું
અન્ન જમવું નહિ, ઉજ્જડ ધરમાં અને અતિ એકાંતમાં વાસ કરવો
નહિ, પગે ચાલીને બહુ દૂર ફરવા ન જવું. ગંદકીમાં કે માનવમેદ-
નીમાં રહેવું નહિ, બોળે ઉંચકવો નહિ, વારંવાર પગચાળી કે
તૈલમર્દન કરાવવાં નહિ. કૂવા ઇત્યાદિ બહુ ઉંડાણમાં હોય એવાં
સ્થળોમાં દષ્ટિપાત કરવો નહિ. બહુ ઉંચેથી પણ નીચે દષ્ટિપાત કરવો
નહિ. વૃક્ષ નીચે જવું નહિ કે ઝાઝી વાર રોકાવું નહિ. ઉંચે સાદે
વાર્તાજ્ઞાપ કરવો નહિ.

મસિન, પીડિત, કે ન્યૂત અંગોવાળા મનુષ્યોને જોવા તેમ જ
સ્પર્શ કરવો નહિ. ઘૂણા અને સૂગ પેદા કરે એવાં પદાર્થો કે દ્રવ્યો
જોવાં નહિ. મનને ઉદ્વેગ થાય એવી વાતો પણ કરવી નહિ કે
સાંભળવી નહિ. મતવળ કે ચિત્ત જરા પણ ઉદ્વિગ્ન, ક્ષુબ્ધ, વ્યાકૂળ,
અવસાદિત કે ઉત્તેજિત ન થાય એવી રીતે વર્તન કરવું. સદા આનંદ-
મગ્ન રહેવું, મંગળ કાર્યો કરવાં અને ધર્મચરણી થવું.*

આસન અને શયન માટેનાં સાધનો બહુ ઊંચાં પણ નહિ,
બહુ નીચાં પણ નહિ એવાં રાખવાં. એની ઉપર કામળ ગાદી-
તકીયા, બાલોશિયાં મૂકી સ્વચ્છ ઓછાડ ગલેફ બિછાવી મોકળાશથી
સુવા બેસવાનું રાખવું.

મનને પ્રિય લાગે એવું છતાં હિતકારક તેમ જ મોટે ભાગે
મધુર રસપ્રધાન. સ્નિગ્ધ અને પ્રવાહી, વળી જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે
પણ નહિ; અને સ્નેહાદિ ક્રિયા, રક્તવિમોક્ષણ અને વેગવિધારણ અકાલમાં
સેવવાં નહિ.”

વાગ્મશાસ્ત્રમાં મૈથુનની ખાખતમાં ‘અતિવ્યવાયં ત્વજેત્’ એમ
મધ્યમ માર્ગ જતાવે છે. આધુનિક પશ્ચિમના મતને પણ એ ઈષ્ટ છે.

● અભિજીતને પાલવાના બ્રહ્મચર્ય અને પચાદિના નિયમો તથા અભિ-
જિતીનો સંબંધ વગેરે વિષે વધારે વિસ્તૃત માટે વેદ બ્રાહ્મણ અ-
શાકનું “કૌમારભૂત્ય” નામનું પુસ્તક વાંચો લેખક

એવા પદાર્થોથી સંસ્કારિત બનાવેલું ભોજન રુચિ અનુસાર નિયમ-પૂર્વક કરવું. અતિ અદ્ધાહાર પણ નહિ તેમ જ અડુ દાખીને વધારે પડતું ય નહિ એવી રીતે પ્રમાણસર જમવું.

આ સઘળા નિયમોનું યથાશક્ય પાલન જો થયું હોય છે તો પરિણામે સુખરૂપ-સહેલાઈથી, વગર કષ્ટે પ્રસવ થાય છે. પ્રસૂતિ સમયે આળકનું આડું આવી જવું અથવા મરેલું અવતરવું વગેરે કિસ્સાઓમાં આ નિયમોનું ઉલ્લંઘન એ જ કારણ મોટે ભાગે હોય છે.

‘સુતરોગ’ ઈત્યાદિ પ્રસૂતિનાં અનેક દરો પણ એને જ પરિણામે સ્ત્રીઓને થાય છે.

શરૂઆતમાં દેખાતા હેળતા ઉપદ્રવના નિર્ભય, સાદા અને કળદાયક ઉપચારો પણ આ સ્થળે ઉતારીએ:

ઘણીવાર આ પ્રસંગે દવાઓ તરફ જ અણગમો-અરુચિ હોય છે ત્યાં પથ્યસંવન ચાલુ રાખી, ઔષધોપચાર-ખાસ કારણ સિવાય-કરવાનો દુરાગ્રહ ધરવાની જરૂર નથી. માનસિક ઘટનાને લીધે કાઠ પણ દવા કાઠ શકાતી જ નથી કે જરૂરમાં ટકતી નથી, ત્યારે પછી એનો ગુણુ તો ક્યાંથી થાય?

પ્રથમ તો દવા તરફનો તિરસ્કાર ઓછો કરવો અને દવા માટેનું માનસિક વક્ષણ ઉત્પન્ન કરવું, ત્યારપછી જ, એટલે કે રુચિ અથવા શ્રદ્ધા થાય ત્યારે જ દવા આપવી.

કબજિયાત દૂર કરવા માટે:

શીંગમાંથી કઢાવેલો તાજો ગરમાળાનો ગોળ એક તોલો કાઠ, તેને દસ તોલા પાણીમાં ગરમ કરી, અઘોળ પાણી રાખી, ફરે ત્યારે ઓળી, લૂગડાંથી ગળીને એ પાણી પીવું.

રાત્રે સુતી વખતે ૦૧ બારથી એક તોલા સુધી ગાયનું ઘી નવટાંક ગરમ દૂધમાં મિલાવીને પીવું.

કાળી દ્રાક્ષ પાણીમાં પલાળી, થોડી ખાવાથી સાફ દસ્ત આવે છે અને તબ્બગરમી તથા દાહ મટી શાંતિ પણ થાય છે.

આંખનાના ચૂર્ણની કાકી ના બાર, એમાં સમભાગ સાકર મેળવી દરરોજ રાત્રે પાણીના કે દૂધના અનુપાત સાથે લેવી. આ પ્રયોગના નિત્યસેવનથી કબજિયાત દૂર થાય છે, પિત્તપ્રકોપ મટે છે, તેમ જ આળકને માથે બહુ જ સુંદર, ઘાટા અને કૃષ્ણ ચૂર્ણના યાગ આવે છે.

ઈયાન્સનું લીકવીડ પેરેફીન રાા તોલા રાત્રે સૂતી વખતે પીવાથી કબજિયાત મટે છે. સાધારણ કંપનીઓએ કાઢેલ લીકવીડ પેરેફીન અગર એરંડીયું વાસમાં અને રવાદમાં અતિ ખરાબ હોય છે.

સુંદ, ગડોડા નાખી, ગરમ કરેલ દૂધ અથવા ચામાં એકાદ તોલો એરંડીયું રાત્રે પીવું. એરંડીયું દેશી કે વિજાયતી પરંતુ પડ-તર ન હોય એવું નિર્ગંધ હોવું જોઈએ. પ્રથમ ગરમ પાણીથી મોટું ખાંખાળી, પછી એક જ ઘૂંટડે નાક દાખીને-સૂંઘ્યા સિવાય પીવું જોઈએ. ઉપર એકાદ એ એકચીના દાણા ચાવી જવા. આ રીતથી સહેલાઈથી પીવાશે. એરંડીયાનો જીવાળ હમેશાં ન લેવો, પણ અડવાડિયે જરૂર જાણાય ત્યારે જ લેવો અથવા મહિનામાં એકાદ વાર લેવો. ખરી રીતે તો નવમો માસ અધૂસારે ત્યાર પછી પ્રસૂતિનો સમય તદ્દન નજીક છે એમ જાણે ત્યારે જ એકાદ વાર એરંડીયાથી પેટ સાફ થતાં પ્રસવકાર્ય વિના કપ્ટે થાય છે, પણ વારંવાર એરંડીયું પીવાથી તો ઉલટી કબજિયાત વધે છે અને નખાળા આવવાથી કેટલીક વાર તો પ્રસવકાર્યમાં વિલંબ થતો પણ જોવામાં આવ્યો છે. એટલે એરંડીયાનો કે કોઈ અખવિરેચનનો પણ સગર્ભાવસ્થામાં અતિ ઉપયોગ ન કરવો.

નિદ્રોપ હોવા છતાં આવે વખતે હિમેજ, હરડે કે ત્રિક્ષણાં કપાય-તૂરા રસવાળાં અને શોષણ-ગુણવાળાં હોવાથી લેવાનો નિષેધ છે.

કોઈ આકરો જીવાળ તો લેવો ન જ જોઈએ. પ્રથમ કબજિયાત

મટાડવી જોઈએ. દસ્ત સાફ આવતાં બીજી બધી ઉપાધિ ઘણી
ઓછી થઈ જાય છે.

લીકવીડ પેરેકીન કરતાં પણ કેષ્ટબદ્ધતા માટે ઇસબગુલ-ઓથમી
જીં વધારે નિર્દોષ અને ગુણકારી છે. એનો ઉપયોગ નીચેની રીતે કરી
શકાય:

ઓથમી જીં સાફ કરી, કાંકરી ધૂળ વગેરેથી રહિત બનાવી
આશરે ૦૧૧ કે ૦૧૧૧ તોલો એક વાટકામાં નાખી, ઉતાવળે હાથે ગરમ
પાણીએ ઝટ ઝટ ઘોઈ નાખી, પછી એને થોડાક ટુંડા પાણીમાં એ
ત્રણ કલાક ભાંજવી રાખવું, એટલે તકમરીઆં પેડે પલળીને ફૂલી
જશે. પછી એમાં યથારુચિ સાકર કે ખાંડ મેળવીને એ લુઆખ
ખાઈ જવો.

બીજી રીત એ છે કે, ઉપર્યુક્ત માપે ઓથમી જીં લઈને ઘોયા
પછી ૦૧૧ કે ૦૧૧૧ શેર પાણીમાં ઉકાળી, આશરે નવટાંક પાણી રહે ત્યારે
ઉતારી, ઈર્ષા પડેલાં લૂગડાથી એ પ્રવાહી ગાળી લેવું અને નવશેકું
હોય ત્યારે એમાં યથારુચિ મધ, સાકર કે મોરસ નાખી પી જવું.
આ ઉકાળો જો દરી જાય છે તો ઘટ બની જમી જાય છે, માટે
ગરમ હોય ત્યારે ગાળી લેવાની અને પીવાની સૂચના આપી છે.

ઓથમી જીં સારક હોવા ઉપરાંત પૌષ્ટિક અને શીતળ હોવાથી
સગર્ભાવસ્થામાં બીજી ઘણી રીતે લાભકારક છે. અને લીકવીડ પેરેકીન
કરતાં સસ્તું, સુપ્રાપ્ય તથા વધારે ગુણકારક છે, એટલે એના પ્રતિનિધિ
તરીકે પણ ચાલે છે.

ઓથમી જીરાની બુંસી-સત ઇસબગુલને નામે તૈયાર પણ મળે
છે. તેમાંથી ૦૧ થી ૦૧૧૧ તોલો ખાંડ સાથે મેળવી કાકી લઈ ચાવી
જવું અને ઉપર દૂધ પીવું; અથવા આ ઓથમીજીરાની કુણ્ડી-રાત
ઇસબગુલ ધી-સાકરમાં ચાટવાથી એની ચીકાશ જરીકે નડતી નથી
અને ખાવામાં અનુકૂળતા રહે છે; પરંતુ આ બૂકી તાજી હોવી જોઈએ.
નહીં તો એમાં ખાચકા વળી જાય છે કે વાંતરી પડે છે. માટે તપાસ
કરીને બજારમાંથી સારી-તાજી ખરીદ કરવી.

ઝિલ્ટી, બકારી, અરુચિ મટાડવા માટે:—જે પ્રવાહીથી ઝિલ્ટી થતી હોય તો સૂકો ખોરાક લેવો. જેને સૂકો ખોરાક અનુકૂળ ન હોય તેણે પ્રવાહી લેવું. આવી બાબતમાં પ્રત્યક્ષ સ્વાનુભવથી સાત્ત્વ તથા અસાત્ત્વ જાણી લેવું.

બરફ ચૂસવાથી કે થોડો દૂધમાં નાખીને પીવાથી પણ બકારી શમે છે ખરી. એલચીના દાણા ચાવવાથી પણ રાહત મળે છે.

૧૧ ભાર તુલસીનાં પાન અને ચાર એલચી, બંને પાણીમાં વાટી, થોડુંક પ્રવાહી બનાવી, લૂગડે ગાળીને પીવું.

કપુરકાચલી પાણીમાં ઘસી, ચંદન પેટે ઉતારી, વારંવાર લેવાથી ફાયદો થાય છે. આખા દિવસમાં ત્રણચાર કપુરકાચલી વાપરી શકાય.

કમોદને કઢાઈમાં કે તાવડીમાં શેકવાથી ધાણી ફૂટે છે. એનાં ફેાતરાં જુદાં પાડી એ ખાવી અથવા એની મમરાની પેટે પ્રમેદી કરીને ખાવી. એ ધાણીનું ભરડકું કરી પાણીમાં રાંધીને દૂધ સાથે ખોરાક તરીકે પણ લેવાય છે. એનું ચૂર્ણ બનાવી, બળ્ખે આની-ભારને આશરે દિવસમાં બેત્રણ વાર મધ-સાકરમાં ચાટવું.

વળી એ ધાણી વા તોડાને આશરે આંકે તોડા પાણીમાં બે કલાક પલાળી, એનું નીતરું પાણી થોડાં સાકર-મધ નાખીને વારંવાર પીવું.

હેળજનિત બકારી-ઝિલ્ટીમાં કમોદની ધાણી સારામાં સારો અને સરળ ઉપાય છે. સુખડ પાણીમાં ઘસીને ચંદન ઉતારી તેનું થોડું થોડું પ્રવાહી બનાવી સાકર તથા મધ મેળવીને પીવું. ભાવે તો સોડા વોટરની બાટલી પીવી. અથવા સવાર સાંજ જમ્યા પછી એક એક વાલ સોડા બાય કાર્બ અધોળ પાણીમાં મેળવીને પીવાથી અનુકૂળતા રહે છે. આ ઉપાય ફક્ત એક અડવાડિયા સુધી જ લેવાય, વધારે દિવસ ચાલુ રાખવો નહિ.

મેરપીંછનો એક ચાંદસો આળીને એની રાખ મધમાં ચાટવી.

પીપળાની છાત્રને આળીને ડાઘસો કરવો. રાતથી પાણીમાં પક્ષાળી સવારે એનો નિતાર પીવો.

ગા વાઝને આશરે સિંધાકૂણુ ઘીમાં ચાટવું.

આખા રાત્રિ રાંદેરી બેર પાણીમાં પક્ષાળી, એનું પાણી પીવું. અથવા અડુ જ થોડાંક રાંદેરી બેર ખાવાથી પણ મોળ શમે છે. કેટલીક વાર પાટી કેરી ખાવાથી પણ લાભ થાય છે.

સવારમાં થોડાક ભૂંજેલા ચણા ખાવાથી તેમ જ ગરમાગરમ ભૂંજેલા ચણા સુંઘવાથી પણ કેટલીક વાર અકારી મટે છે.

અરુચ અને મંદાગ્નિ મટાડવા માટે:—ગરોડાનું ચૂર્ણ એકથી બે આનીભારને આશરે દરરોજ સવારે મધમાં ચાટવું અથવા સમપ્રમાણ સાકર મેળવીને ફાટી લેવી.

સૂંડનું ચૂર્ણ બે આનીભારને આશરે પાવલીભાર ગોળમાં ઝાળી ગોળી બનાવીને સવારમાં ખાવી. તીખું લાગે તો સહેજ ઘી તેમાં નાંખવું.

આ છેલ્લા બે ઉપાયો ઘણા જ સાદા અને નિર્દોષ છે. જૂના કાળમાં ડોશી વૈદકમાં આનો ઘણો જ પ્રચાર હતો. એના ઉપયોગથી ગર્ભિણીની અનેક ફરિયાદો દૂર થાય છે. ઝાડો, મરંડા, ખેટનો વાયુ તેમ જ અનિદ્રા વગેરેમાં અડુ જ સારો ફાયદો થાય છે અને શરીરમાં શક્તિ આવે છે. ગરોડા પણ શક્તિપ્રદ છે.

શરીરની ઉભા કે ટીકું જવર મટાડવા માટે:—

ગા તોડો સુદર્શન ચૂર્ણ રાત્રે ચાર તોડા પાણીથી માટીના દામમાં પક્ષાળી સવારે ગાળીને એ પ્રવાહી પીવું. એ જ પ્રમાણ ગળો કે લીંબડાની અંતરછાત્ર પણ પીવાય છે.

ગળોનું સત્ત્વ દિવસમાં ત્રણ વાર એક એક વાલ મધમાં ચાટવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

અનિદ્રા દૂર થવા માટે:-

આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે ગઠોડાનું ચૂર્ણ મધમાં ચાટી, ઉપર સાકર બદામ નાંખી ગરમ કરેલું દૂધ પીવું.

કાલીકાંસ ૧૨ X ૧૦ ગ્રેમ્સ

સાધારણ ગરમ પાણી ૩ ઓ'સ

અન્ન મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર લેવું. અથવા તો સવારે અન્ન રાત્રે સુતી વખતે પાંચ પાંચ ગ્રેમ્સ સાધારણ-ઉજળુ જલ સાથે લેવું. ઉંચ કાવવા માટે આ બધું જ નિર્દોષ ઇલાજ છે. વળી કાલીકાંસ તો પૂરા દિવસ સુધી પણ આપી શકાય છે. એના સેવનથી સુખરૂપ પ્રસવ થાય છે, અંતે સરસ મગજશક્તિવાળું બાળક જન્મે છે.

ઉંબ વખતે થતા દરેક ઉપદ્રવ શમવા માટે આયોદ્ધિમિત્ર પ્રિરિક્ષણ પણ નીચે પ્રમાણેનું વપરાય છે:-

કાલીકાંસ ૧૨ X ૧૦ ગ્રેમ્સ

નટ્રમચ્યુર ૩૦ X ૫ ગ્રેમ્સ

નટ્રમફોસ ૧૨ X ૧૦ ગ્રેમ્સ

સાદળ ગરમ પાણી ૩ ઓ'સ

} મેળવી દિવસમાં ત્રણ વાર પીવું.

આ દવાને અને ખારાક લેવાને એ કક્ષાકનું અંતર રહેવું જોઈએ. આ દવાના સેવન કરનારે ગંધયુક્ત તેજના, મસાલા અને કાફી લ્યજવાં જોઈએ. નહિ તો ગુણ થતો નથી.

આયોદ્ધિમિત્ર દવાઓ ઓરિજિનલ અને તાજી હોવી જોઈએ; તો જ એથી ફાયદો થાય.

આ બધા ઉપાયો ક્રમબદ્ધ અનુભવસિદ્ધ અને સાદા છે, પરંતુ પ્રકૃતિ પરત્વે જીવે જીવે વખતે જીવ જીવે ઉપાયો લાગુ પડે છે. એટલે અમુક ઓછસ ઇલાજથી ફાયદો થાય એમ કહી શકાતું નથી; માટે દરેક ઉપાય ધીરજથી અજમાવવો જોઈએ.

આવે પ્રસંગે ઋતુપરિવર્તનથી સળેખમ, શરદી, ઉધરસ, મેલેરિયા એવા રોગો થવા સહજ છે. એવે વખતે શિતોપન્નાદિ ચૂર્ણ બધે આનીભાર મધમાં ચાટવું, કે ગા ભાર આદુ, અને ગા ભાર અરદુશીનાં પાનને વાટી રસ કાઢી, એમાં થોડું મધ નાંખીને પીવું. આ પ્રયોગ ગરમ પડતો નથી. સુદર્શન ચૂર્ણનો પાછળ જણાવ્યા પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો. કાઠી પણ આવું દર્દ જણાતાં હલકો ખોરાક લેવો એ ખાસ જરૂરનું છે.

હવે ગર્ભિણી અને ગર્ભસ્થાન બંનેને બરાબર પોષણ મળે, ભવિષ્યનું બાળક સંપૂર્ણ પુષ્ટ, નીરોગી અને પ્રાણવાન થાય એના થોડાક ઉપાયોનો અહીં વિચાર કરીશું:

સગર્ભાવસ્થામાં કાં તો કેટલીએક સ્ત્રીઓને કબજિયાત રહેતી હોય છે અને કાં તો વારંવાર ઝાંટે જવાની હાજત થવા કરે, અગર અતિસાર થાય છે.

જેની કબજિયાતવાળી પ્રકૃતિ હોય તેને ‘ઑસ્ટો કેલ્સ્યમ’ની સવાર-સાંજ એક એક ટીકડી દૂધ સાથે આપવી.

અને જેને ઝાડા થઈ જવાની પ્રકૃતિ હોય તેને ઑસ્ટો કેલ્સ્યમ ન દેતાં ‘કાલ્સજાના’ની સવાર-સાંજ એકએક ટીકડી દૂધ સાથે આપવી. ‘કાલ્સજાના’ ન મળે તો ‘એલેમ્બિક’ની ‘આલ્કલીઝમ’ ટેબ્લેટ વાપરવી.

સામાન્ય રીતે સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભપાત્રસનું સેવન માતા-બાળકને માટે આશીર્વાદ સમાન છે. હેળના ઉપદ્રવો શમ્યા પછી, એટલે કે ગર્ભાધાન નહીં થયા બાદ, આશરે બે અઢી માસ પછી અથવા શરૂઆતથી જ, ગર્ભપાત્રસની બેબે ગોળીઓ સવાર-સાંજ કાળી ધરાખના ઉકાળાના અનુપાન સાથે લેવાથી બહુ જ ફાયદો થાય છે. ગર્ભાધાનથી માંડીને આઠમો માસ અધૂસાચાં પર્યંત આ પ્રયોગ થઈ શકે છે.

એ તોડા કાળી દ્રાક્ષ સવારે પાણીમાં ઘોઈ, ઘડીક પાણીમાં પલાળી, લગાર છુંદી, ૦૧૧ શેર આશરે પાણીમાં ઉકાળી, નવટાંક કે અધોળ પાણી રાખી, ઉતારી, દૂરે લારે ચોળી, લૂગડે ગાળી, એ પ્રવાહી ગર્ભપાત્ર રસની એ ગોળી ખાઈ ઉપર પી જવું. આ જ પ્રમાણે બીજી એ તોડા કાળી ધરાખતો કવાથ સાંજે પણ ખનાવીને પીવો.

વળી હવે જે લખીએ છીએ એ પ્રમાણે એમાં બીજી દવાઓ મેળવીને પણ આ પ્રયોગ વાપરી શકાય છે. જે દરેક સ્ત્રી દરેક સગર્ભાવસ્થા સમયે આ પ્રયોગ કરે તો પોતાનું અને ભાવિ બાળકનું સ્વાસ્થ્ય અન્નેડ રહે અને ધાવણુ પણ પૂરતું આવે.

ગર્ભપાત્ર રસ કે કામદુધા રસ ઉપર્યુક્ત અનુપાનથી વાપરનારને ચોરટો કેલ્સ્યમ કે કાલકાનાની ટીકડી વાપરવાની જરૂર નથી.

સગર્ભાવસ્થામાં વધારે શક્તિ અને ગર્ભના પોષણ માટે ગર્ભપાત્રરસની સાથે કામદુધા રસ મેળવીને વાપરવાથી ઘણો સારો ફાયદો થાય છે. એનું મિશ્રણ નીચે પ્રમાણે ખનાવાય:

ગર્ભપાત્ર રસ ૧ તોલો

કામદુધા રસ ૧ તોલો

સુવર્ણમાક્ષિક ભગ્મ એ આનીભાર

પ્રવાસભરમ એ આનીભાર

ત્રિપંગભરમ એ આનીભાર

નાગકેસર ચૂર્ણ ૧ તોલો

શિતોપલાદિ ચૂર્ણ ૪ તોલો

આ બધી દવાઓને ખરલમાં ખૂબ વાટી, એકત્ર મિશ્રણ કરી એનાં ૬૦ પડીકાં ખનાવી સવાર-સાંજ એકએક પડીકી મધમાં ચાટી, ઉપર કાળી ધરાખતો કવાથ અનુપાન તરીકે પીવો.

ઉપર લખ્યો છે એ ઔષધોપક્રમ એક માસ માટે છે. દર માહિને તે તૈયાર કરીને આપવો. આ પ્રયોગ સગર્ભાવસ્થામાં

ચારથી છ માસ સુધી સેવન કરવાથી ગર્ભિણી અને ગર્ભસ્થ શિશુની તંદુરસ્તી ઉપર અડુ જ સારી અસર થાય છે. પ્રસુતા ભાવિ માંદગીથી બચી જાય છે. આંધો મજબૂત થાય છે. ધાવણની તંગી પડતી નથી. બાળકને ફક્ક રોગ-રીકેટ થતો નથી.

કામદુધા રસની અનાવટ નીચે પ્રમાણે છે:-મોતીની પિષ્ટિ, પ્રવાસ પિષ્ટિ, કીપની ભસ્મ, પીળી કોડીની ભસ્મ, શંખભસ્મ, સોના-ગેર, અને ગળોસરવ-આ સાતેય ઔષધોને સરખે વજનને લઈને ખરત કરવાં. આ મિશ્રણની અનાવટ કામદુધા રસ કહેવાય છે. આ રસમાં મોતીની કીપ જ ભસ્મ માટે વાપરવી જોઈએ.

હવે ઉપર્યુક્ત ગર્ભપાત્ર રસની સાથે મેળવવાના પ્રયોગમાં આ કામદુધા રસ ઉપરાંત ખીંછ દવાઓ સ્વાનુભવથી ઉમેરેલી છે અને એથી ગુણમાં વધારો થાય છે. આ પ્રયોગ ગર્ભિણી અને ગર્ભની પુષ્ટિ માટે છે.

શાસ્ત્રીય રીતે તૈયાર કરેલ અવનપ્રાસ્યાવલેહ અષ્ટવર્ગ્યુક્ત (નહિ કે 'જીવન'ના નામથી પ્રચલિત સદરડુ નામનું ગમે તેવું ચાટણ) ના થી એક તોડા સુધી દરરોજ સવારમાં દૂધના અનુપાતથી ચાવીને ખાવું. આ પ્રયોગ પણ અડુ જ શ્રેષ્ઠ છે અને પૌષ્ટિક છે.

આસંધ, સનાવળ, આહ્લી, શંખાવલિ, જેડીમધ, સૂકી ગળો, આંબળાં, અલ્લહાણ, ઘાળો અને લીલી દુર્વા, વિદારીકંદ, નાગકેસર, ભોરંગડીનાં મૂળ, લક્ષ્મણા મૂળ એ બધાં અથવા મળી શકે એટલાં સમ-ભાગે ત્રાવી, વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી મજબૂત જૂથવાળા શીશામાં ભરવું. એમાંથી એ આનીભારથી પાવલી ભારને આશરે દૂધમાં સાકર સાથે ઉકાળી પીવું.

* પચ્છંગામવાળા વૈદ્યોની અનાવટનું સાચું અને શાસ્ત્રીય ખદિરધૂત-ખેરનું ઘી દરરોજ સવારમાં અરધા તોડાથી એક તોડા

* ખેરના બીના પાક આ લેખને અતિ આખ્યા છે.

સુધી નવટાંક દૂધમાં પીવાય છે. એનાથી કોડે તગ્નગરમી કે રતવા-
વાળી સ્ત્રીઓનાં આળકો ઉઠ્ઠે છે. અને જે માતાપિતાના શરીરમાં
કોઈ એવી દર્દોનાં બીજ નથી હોતાં તો અધૂરે માસે કમુવાવડ થતી
નથી. તેમ જ આળકને ગડગૂમડ નીકળતાં નથી ને નીરાગી તેમ જ
દીર્ઘાયુષી આળક જન્મે છે.

× માતા જીવનતત્ત્વથી ભરપૂર રહે તેમ જ ગર્ભને પોષણ
મળે એવા ઉપાયો ચાર માસથી તે પૂરા દિવસો મેસે ત્યાંસુધી ચોળવા
અને ચાલુ રાખવા જોઈએ.

સાતમો માસ શરૂ થાય ત્યારે સગર્ભા સ્ત્રીને રતન અને પેડુ
ઉપર અનિવાર્ય અને મીઠી ચળ આવે છે. ત્યાં ખંજેળવાથી ઉઝરડા
પડી નાખુરીયાંનાં નિશાન સદાને માટે શરીર ઉપર રહી જાય છે.
એટલા માટે સગર્ભા સ્ત્રીએ પોતાના મન ઉપર કાબૂ રાખી
ખંજેળાનું નહિ, પણ એની ઉપર હળવે હાથે વેસેલીન માલીસ
કરવું. એથી ઘણી રાહત મળે છે. આ ખજવાળ ઉપર દશાંગ લેપ
પાણીમાં વાટીને ચોપડવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ફક્ત એક માસ
આવી ખરજ રહે છે. પછી એની ગેળે શમી જાય છે.

* આઠમો માસ અધુસારે પછી તો ઉપરના ઉપાયો અંધ
કરીને મેથીના કાડુ વાળીને ખવરાવવા જોઈએ. એનાથી બહુ ફાયદો
થાય છે એમ અનુભવેલું છે. મેથીમાં મોટા પ્રમાણમાં લોહનું તત્ત્વ

× **उपचारैः प्रियदितैर्भन्ना भृत्यैश्च गर्भभूक् ।**

नवनीतघृतक्षीरैः सदा चैनामुपाचरेत् ॥

ભાવાર્થ—પ્રેમાળ પતિ અને સેવાભાવી પરિચારકોએ કરેલ હિતો-
પચાર ગર્ભને પોષણકર્તા થાય છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીને હમેશાં માખણ,
દૂધ અને દૂધથી પરિવૃત્ત રાખવી. (અષ્ટાંગ હૃદય શારીરસ્થાન)

* મેથીના કાડુમાં અડદનો લોટ કે ગુંદર કદાપિ પણ નાખવાં
નહીં. મેથી પ્રસવ થતી વખતે બહુ જ દુઃખી થતું પડે છે. ગુંદર, અડદનો
લોટ વગેરે સીજે પ્રસવ થયા પછી ખાવાની હોય છે; સગર્ભાવસ્થામાં નહિ.

રહેલું છે. ગર્ભને એની ઘણી જરૂર હોય છે. માતાના સેવનદારા એ લોહ ગર્ભને મળે છે; પરંતુ આપણું દુર્ભાગ્ય છે કે અત્યારની સાદુડી કે સુધરેલી (?) સ્ત્રીઓ આવો કશો ખોરાક ખાવા તૈયાર હોતી નથી.

કેવળ પ્રસૂતિગૃહોમાં નસોં પાસે વિશુદ્ધિપૂર્વક સુવાવડો કરાવવાથી જ સ્ત્રીઓનાં શરીરો સુધરી જવાનાં નથી. રૂઢીગત પરંતુ વૈદક-શાસ્ત્રનો જેને ટેકો છે એવો ખોરાક વિવેકપુરઃસર લીધા વિના આપણો છૂટકો જ નથી.

પ્રાચીન અને અર્વાચીન મતોનું શોધક બુદ્ધિની કસોટીએ ચડીને પાર ઉતરેલું-કે સત્યસિદ્ધ થયેલું તત્ત્વ આપણે સ્વીકારતા ચર્ચિતું ત્યારે જ આપણો ઉદ્ધાર થવાનો છે.

સગર્ભા સ્ત્રીએ દૂધ, ઘી, માખણ, લીઝાં ફળો, શાકો, સૂકાં મેવો વગેરે પૌષ્ટિક ખોરાક પચે એટલા પ્રમાણમાં અવશ્ય લેવો એ ખાસ જરૂરી છે.

ઘણી સ્ત્રીઓ દૂધને અડકતી નથી, અને ભાવતું નથી એવાં બહાનાં બતાવે છે. ખરી રીતે તો દૂધ ખાવા તરફ મનની રુચિ વધે એવો પ્રયત્ન જ કર્યો હોતો નથી. આથી બાળકનો બાંધો બહુ જ નબળો રહે છે. પરિણામે દાંત ફૂટતી વખતે અસ્થિશોષ-રિક્ટ નામનો રોગ ચર્ચિતો રિખાય છે.

સ્ત્રી-શરીર એ તો સંતાનબાગની ભૂમિ છે, એને તો ખાતર અને પાણીથી ખૂબ સખળ બનાવવી જોઈએ. નહિ તો નિષ્પ્રાણ કે રોગી સ્ત્રીને નિર્જળ બાળકો જ અવતરવાનાં.

સંતાનજન્મદાત્રી માતાશરીરને તો પોષણની એટલે દૂધ ખાવાની એવડી જરૂર છે. અને સગર્ભાવસ્થાથી તે બાળક ધાવતું હોય ત્યાંસુધી, અર્થાત્ બાળકની રચનાથી માંડીને પોષણની સમાપ્તિ સુધી પોતાના બાળકની ખાતર પણ અવશ્ય દૂધ ભાવે એટલું-વધારે પ્રમાણમાં ખાવું. આપણો ખોરાક પોષણ માટે પૂરતો નથી. આપણા

ખોરાક સાથે જો દૂધ ન લેવાય તો એમાંથી પોષણ મળવાનો સંભવ બહુ જ ઓછો હોય છે, માટે માતાએ દૂધ ખાવું જ જોઈએ.

મોટે ભાગે સ્ત્રીઓ પોષણકારક ખોરાક ઓછો લેવાને લીધે પ્રતિ સુવાવડે નબળી અને ધીરે ધીરે પ્રાણહીન બનતી જાય છે, એનું પરિણામ એને પેટે અવતરતા દરેક બાળકને પણ ભોગવવું પડે છે.

જે દિવસે સ્ત્રીઓ માતા તરીકે સમર્થ બાળકોને જન્મ આપવાની ખાતર પોતાનું શરીર સાચવશે એ દિવસે ભારતવર્ષ શારીરિક કંગાલિયતમાંથી મુક્ત થયું હશે.

થોડુંક અપ્રાસંગિક અને લેખની મર્યાદા બહાર વિવેચન કરીને પણ કહેવાનું કે—

સગર્ભાવસ્થા પછી, સુવાવડના શરૂઆતના વાસાઓમાં પ્રવાહી છતાં ઘી-ગોળવાળી, ગંડોડા, સુવા વગેરેથી યુક્ત રાખડી પીવી અને દસ વાસા પછી દોઢેક માસ સુધી ઘીવાળો સારી રીતે સ્નિગ્ધ ખોરાક કશી જ આનાકાની કર્યા સિવાય—સ્વિપૂર્વક લેવો એ સુવાવડમાં થયેલા આઘાત અને નિર્જાતને પૂરવા માટે ખાસ અગત્યનું છે.

અને ત્યારપછી પણ ઘણી જૂની રૂઢિની સ્ત્રીઓ કેટલાંક ગુણુકારી બત્રીસાનાં વસાણાંઓ નાંખીને કાટલાના લાકુ વાળીને ખાય છે. એ અવશ્ય ખાવા. એના સેવનથી સુવાવડમાં આવેલી નબળાઈ મટે છે અને ધાવણવૃદ્ધિ થાય છે, કારણ કે એથી પોષક તત્ત્વો વધે છે.

જૂનું એટલું દરેક નાખી દેવા જેવું નથી. એમાં પણ સારાં તત્ત્વો હોય તો ગ્રહણ કરવાથી લાભ થાય છે.

મતલબ, સુવાવડમાં અને ત્યારપછી પણ ઘી-ગોળ વગેરે શક્તિવર્ધક ખોરાક પચે એટલો લેવાની જરૂર હોય છે, પણ સૂતિકાવસ્થાની પરિચર્યાની ચર્ચા કરવાનું આ સ્થળ નથી.

હવે આ સ્થળે એક ખીજો પ્રયોગ પણ લખવો અસ્થાને નહિ ગણાય. જો કે એનો ઉપયોગ ક્વચિત્ જ કરવાનો પ્રસંગ આવે છે.

કોઈક વાર ગર્ભસ્થ બાળક બહુ જ પરિપુષ્ટ હોય છે. એટલે જન્મતી વખતે એની અકુદરતી સ્થૂણતાને કારણે પ્રસવમાર્ગમાંથી તે બહાર નીકળી શકતું નથી, અને માતા તથા બાળકના જીવ જોખમમાં આવી પડે છે. આવે સમયે હોસ્પિટલમાં તેા ઓપરેશનથી બાળકને બહાર કાઢી લેવામાં આવે છે.

આવું બાળકનું સ્થૈત્ય ન થવા માટે નીચેના પ્રયોગ સુપ્રસિદ્ધ વિદ્વાન અને અનુભવી વૈદરાજ આપાકાકભાઈએ ઉપર્યુક્ત આદ્ય-માંથી પસાર થયેલ એક બહેનને કરીથી એવા ભયમાંથી બચાવવા સાર બતાવેલો જે મને ઉપયોગી જાગવાથી નીચે ઉતાર્યો છે:

રસવંતી

સૂર્યનાગી શુદ્ધ શીતાજીત

ભેંસો ગુગળ

સાચું નાગકેસર

દરેક સરખે વજનને રૂબ એની ચાળીબોર જેવડી ગોળીઓ બનાવી, સવાર-બપોર-સાંજ રથી ૪ ગોળીઓ પાણી સાથે સગ-ભાવસ્થાની શરૂઆતથી પ્રસવ થતા સુધી સેવન કરવી. આ પ્રયોગથી એ કાયદો થાય છે કે એનાથી બાળક અતિ જડું ન થતાં પ્રસવ-માર્ગથી પ્રસવી શકે એવું પ્રાકૃતિક વધારણું જન્મે છે. આવા દાખલાઓ બહુ જ ઓછા બને છે; છતાં આ લેખ સાથે એનું ઔચિત્ય ગણીને આટલી ચર્ચા કરી છે.

આવાં અતિ જડાં બાળકોને જન્મ આપનારી માતાએ સગભા-વસ્થામાં દૂધ, લી, માખણ જેવા ચરબી વધારનારા પદાર્થો કે અતિ-શય ચૂનો-કેસ્યમ વાળા બોરાકોની પરદેશ પાળવી જોઈએ.*

* એક બહેનને એક કરતાં વધારે વાર પ્રસૂતિ સમયે બાળકને પેટ ચીરીને કાઢવાના પ્રસંગો બન્યા પછી આ બાબતમાં વૈદરાજ આપાકાકભાઈની સલાહ લીધી હતી અને ત્યારપછી મારી પામે પણ તે આવેલાં. મને સદરહુ પ્રયોગ સારો અને ગુણકારી જણાવાથી એનું જ સેવન કરવાની ભલામણ મેં પણ કરી હતી.

—લેખક

મહાસ્વાદિરં ઘૃતમ—

પ્રાક્ ક્વાથયેત્સદિરસારતુલાશ્વતઃ-
સ્તોયાર્મણૈરવિકૃતૈઃ શુચિભિશ્વતુભિઃ ।
ક્વાથેચ તત્રચ પચેદ્ ઘૃતપાત્રમેભિઃ
કલ્કી કૃતૈરિતિ પિચુદ્ધિતયપ્રમણૈઃ ॥
ત્રાયન્તિકા કટુકઘીજ કરબ્જભૂર્જ-
ભૂનિમ્બનિમ્બઘનપર્પટકાટરુષૈઃ ।
તિક્તપટોલ્યમૃતવલ્લ્યભયાશ્વધાત્રી-
ગાયત્રિપદ્મકનિશાઘ્રયચન્દનૈશ્ચ ॥
શુદ્રેન્દ્રદાક નૃપવૃક્ષ દુરાલભામિઃ
સતત્ત્વદાસનશુક દ્રુમ શિશપાભિઃ ॥
મૂર્ધાવરી મગધજામૃગભોજિનીભિઃ
પાઠાચ્ચાપ્રતિવિશાસિતસારિશાભિઃ ॥
પતન્મહાસ્વાદિર નર્પિરિતિ પ્રસિદ્ધમ

ત્રીસટાચાર્યપ્રણીત—ચિકિત્સાકલિકા ॥

ભાવાર્થ—ગાયનું ઘી આઠ પ્રસ્થ, ખેરનાં લાકડાં ચાર તુલા, શુદ્ધ પાણી આઠ દ્રોણ, અવશિષ્ટ ક્વાથ એ દ્રોણ, કલ્કાર્થ—ત્રાયમાણ, ઈંદ્રજય, કરંજખીજ, ભોજપત્ર, કરિયાતુ, લીંબડાની છાલ, મોથ, પિત્તપાપડો, અરૂણી, કડૂ, પટોલ, ગજો, હરદે, બહેડાં આમળાં, ખેરનું લાકડું, પદ્મક, હળદર, દારૂહળદર, રતાંજળી, સમપર્ણીની છાલ, આસંધ, સરસડાની છાલ, સીસમનું લાકડું, મૂર્ધામૂળ, શતાવળી, લીંડીપીપર, ઈંદ્રામણી, ટાળીપાટ, વજ, અતિવિપત્તી કળી, ઉપલસરી, દરેક ચાર તોલા લઈને યથાવિધિ ઘૃતપાક કરવો.

ખેરના ધીનો આ પાક છે, પરંતુ એની બનાવટમાં ઘણી અરાજકતા આવે છે. કેઈ ફલધૂતને ખેરના ધી તરીકે વેચે છે, કેઈ એમાં ખેરના લાકડાનો ક્વાથ ઉમેરી ખેરના ધી તરીકે વેચાવે છે, અને ધી પોતે યોગવાહી હોવાથી પૌષ્ટિક અને રક્તરોધક દવાઓ નાખી તૈયાર કરેલ આ ધી ફાયદો પણ કરે છે. કેવળ શુદ્ધ ધી પણ સગર્ભાવસ્થામાં લાભકારક છે, તો પછી ઔષધો નાખી તૈયાર કરેલું ધી હિતકારક હોય એમાં નવાઈ પણ શી ?

વળી આ ધી પરત્વે લોકોની શ્રદ્ધા હોવાને કારણે, એના લગ્ન-પ્રતિષ્ઠા નામથી આર્થિક લાભ ઉઠાવવા માટે ઘણે સ્થળે વેળટેબલ ધીમાં કડવાશ અને લીલો-પીળો રંગ આવે એવાં ગમે તે ઓસડિયાં નાખી તૈયાર કરેલ ખેરનું ધી સસ્તે ભાવે વેચાય છે. આ રીતે જનતા લોભવશ બનીને છેતરાય છે. આવું બનાવટી, બગડેલ અને સોંધું ખેરનું ધી પાવા કરતાં તો ન જ પાવું વધુ ઈષ્ટ છે, કારણ કે આવું ધી તો ઉત્તરું નુકસાન કરે છે. માટે નકલી ખેરના ધીથી સાવચેત રહેવું ઘણું જરૂરી છે.

મારી સાસુને હાથે થયેલી

મારી સુવાવડ

(સ્નેહાળ સાસુની સુખી વહુઆફની આત્મકથા)

શું પૂછ્યું તમે સૌએ મને ? તમે મારી પાસેથી એ બાણવા માગો છો કે પાંચ છ સુવાવડ જવા છતાં માફ શરીર આટલું બધું કેમ સરસ છે ? તમારાં સૌનાં શરીર તો દરેક સુવાવડ પછી દિન પ્રતિદિન ઘસાતાં બળે છે. તમે નિચોવાઈ બાંધો છો; પ્રદર જોર કરે છે; ત્યારે હું તો ઉલટી સુવાવડો ખાઈને જામતી જાઉં છું. દરેક સુવાવડમાંથી તાજી માજી થઈને જ બિડું છું. મને સુવાવડો સહે છે. તમને કેમ સહતી નથી ? મારી તો એકેય સુવાવડ ઈરિપીતાવમાં કરાવી નથી, અને તમારી સુવાવડો તો ઈરિપીતાવમાં કરાવે છે, તોય તમારી દુર્દશા થઈ બળે છે તેનું શું કારણ ?

‘શ્રી. જટુભાઈ વૈદ્ય આમાં એક સાચેસાચાં સાસુની અનુભવ-કથા ફાઈ વિરલ ભાગ્યવંત વહુ પાસેથી પ્રાપ્ત કરીને આંહી ઉતારે છે. આ ચિત્ર દોરવાનો હેતુ તો એ છે કે પુત્રવધુની સગર્ભાવસ્થા, સુવાવડ વગેરે આખોય અવસર એના જીવન-મૃત્યુના પ્રશ્નનો અવસર છે અને એની કેટલી ખારીક તૈયારી સાસુને હાથે થવી ઘટે છે; દીકરાની વહુનો દેહ દરેક જનેતાના અંતઃકરણમાં કેવો મહામૂલો સમજાવેો જોઈએ; એ બધા મુદ્દા ઉપર ભાર દેવાનો છે.

‘લેખ વાંચનારાં પૈકી ઘણાંખરાં વર-વહુએને આથી ઉલટી આપવીતી સંભારીને છાનાં આંસુડાં જ પાડવાનું રહેશે.

‘આ લેખને અંતે ઉપસંહારમાં આપણી જૂની સુવાવડની રીત તથા નવી-જૂની સુવાવડની તુલનાત્મક ચર્ચા આપવામાં આવી છે.’

—સંપાદક : ‘સ્ત્રીજીવન’ માસિક

આથી તમને નવાઈ લાગે છે ? તમને સાચી વાત કહું ! જો કે તમે માનશો તો નહિ; પણ એ તો મારાં શાળાં સાસુજના પ્રતાપ છે પ્રતાપ ! મોટું કેમ મચકોડો છો ? શું કશું તમે ? વિશ્વાસ નથી આવતો કેમ ?

તમને સૌને સાસુજનો કડવો અનુભવ છે, પણ મારાં સાસુજ તો જૂના જમાનાનાં વૃદ્ધ છે છતાં મને તેમનો આવો, મીઠો અનુભવ થયો છે.

સાંભળશો ત્યારપછી તમને મારા કથનની ખાત્રી થશે. મારાં સાસુજ વૃદ્ધ અને જુનવાળી છે ખરાં, પણ અર્ધદગ્ધ નથી; એટલે જ તેઓ સાચા હૃદયનાં હેતાળ અને હોંશીરનાં છે. તેમનામાં જૂના જમાનાનું સાચું જ્ઞાન ભરેલું છે.

તેમના વિષેનો મારો અનુભવ સાંભળવા જેવો છે, કારણ કે આપણે ય એક દિવસ તો સાસુ થવું પડશે ને ? બસે તમને નવા જમાનાની સાસુ થવાના કોડ હોય, પણ મારી દષ્ટિએ જૂના જમાનો સાવ ફેંકા દીધા જેવો તો નથી જ.

હું પરણીને સાસુરે આવી ત્યારે માંડ તેર-ચૌદ વર્ષની હોઈશ. બધો વખત સાસુ મને પોતાની સાથે જ રાખે. રાતે સુવારે પણ પોતાની પાસે જ. એક દિવસ અમારાં એક પાંડોશણ તેમને બીજે સ્વરે કાનમાં ફેંક પૂછ્યું. ત્યારે મારાં સાસુએ કહ્યું હતું એ હજી પણ હું ભૂલી શકી નથી: ‘એમાં શું ! એ તો ધરમ પ્રમાણે વહેંચા પરણાવીએ. વળી રિવાજ પ્રમાણે ન તેડીએ તો લોકો દીકા કરે; પણ એના શરીરનાં આપણું નાનપણથી જ રખવાળાં ન કરીએ તો ખીજું કાણ કરે ! એ તો હજી છોકરાં કહેવાય.’ તે વખતે તો મને કશી સમજણ નહોતી.

એ વખતની તમે મારી મનાદશા પૂછા છો ને ? એમાં શું, હ્યોને કહું. યૌવન વિકસ્યા પહેલાં પુરુષસહવાસની વાસના જાગે જ ક્યાંથી ? એ વખતે તો હું મારા પતિથી શરમાતી અને કંઈક ડરતી.

આપણા સાસરવાસના સામાન્ય નિયમ ઉપરાંત પિયરથી મને તેડી લાવવાનો સામુએ કદી પણ આગ્રહ નહોતો રાખ્યો. તેઓ હમેશાં એમ જ કહેતાં કે, ‘ન્યાંસુધી નાની છે ત્યાંસુધી પિયર રહેવાશે; પછી તો આપું છવન આપણે ઘેર જ ગાળવાનું છે ને? મારા મનુએ ક્યાં મોટો થઈ ગયો છે? હજી તો એ પણ ભણે છે. અત્યારથી સંસારના બોળ શા? પછી તો ઉપાડવાના છે જ ને?’

પછી તો હું વધારે સમજણી થઈ, યુવાન વયમાં આવવા લાગી. પરંતુ ન્યાંસુધી મને સોળ વરસ પૂરાં ન થયાં અને હું નહાતીધાતી ન થઈ ત્યાંસુધી મેં પતિનું ચયનગૃહ કદી જોયું ન હતું. મારા સસરા સનાતનધર્મા હતા. પણ શ્રુતિ સ્મૃતિની સાથે આયુર્વેદના જ્ઞાનને તથા જાતઅનુભવને પણ અમારા ઘરમાં પ્રધાનપદે રાખતા હતા.

જો કે એ વખતે તો અમને અંત ખાસ કરીને મારા પતિને આ મારાં સાસુની ઓછા ખૂબ ખટકેલી. પોતાની માને તો મારા પતિ કશું કહી શકતા નહોતા, પણ મને છાતાછાતા સંદેશાઓ મોકલતા. કાંઈ વખત મારી ઉપર ખીંગતા પણ ખરા, પરંતુ અમને આ ફરજિયાત સંયમનું મહત્ત્વ તો રાહળથી સમજાવેલું.

શું તમે એમ પૂછો છો કે ત્યારે તો અમારાથી પ્રણયપત્રો પરસ્પર નહિ લખી શકાયા હોય? અલગતા, છવનતા એ લહાવાથી અમે વચિત રહી ગયાં છીએ ખરાં, પણ એથી અમારા દ્રાપ્ત્ય-છવનમાં અમને અત્યારે કશી ઉણપ નથી લાગતી, તેમ જ પશ્ચાત્તાપ પણ નથી થતો.

મારાં સાસુની સમજણ અને હોંશની વાત કહેતાં તો હું ઘરાતી જ નથી. દર શિયાળે મારા પતિની સાથે મારે માટે પણ ખાવાનું તો કરે જ. કાં તો ખારેક સાથે, કાં તો કાળા તલ, ખગૂર, શુંદર અથવા ચીમેડ શુંદરનું કચરીયું ખવરાવે, કાં તો મધીઓ શુંદર કરે, કાં તો મેથીના લાડવા બનાવે. કહેશે: ‘તમે તો અમારી મૂળખી મૂડી છો. તમારાં તો હજી અમારે લણા દિવસ બાજ ખાવાં છે,

તમને તો અરાબર જાણવાં જોઈએ. તમારું શરીર સારી રીતે ન બંધાય, તમારી કેડ ખૂબ મજબૂત ન થાય તો તમારું શરીર ભવિષ્યમાં ગાંઠ જાય ને? તમારે માથે તો હજી સુવાવડો અને બાળ-ઉંઠરનો બોળો પડવાનો છે.' મને કાંઈ દિવસ ચાહ તો પીવા દીધી જ નથી. એમની માન્યતા એવી હતી કે, ચાહ બીજી રીતે નુકસાન કરતી ન હોય તોયે એનાથી બોરાક તો ઘટે જ છે. ખવાય એાજું ત્યારે શક્તિ તો ઘટે જ. મને દૂધ તો પરાણે પીવરાવે. શરૂઆતમાં મને દૂધ ન ભાવે, પણ દૂધ પીવાની ટેવ એમણે મને વઢી વઢીને પાડી. ઉપર ગણાવ્યાં એ શિયાળુ પૌષ્ટિક ખાદ્ય પણ મને સાદુડીને પહેલાં તો ન ભાવતાં, પણ પછી તો ટેવ પડી, અને સદવા લાગ્યાં. એને પરિણામે માંડે શરીર અરાબર બંધાઈ ગયું.

સવારમાં ચાહને બદલે મને શું મળતું તે કહું? સવારમાં કાં તો રોટલો કે ભાખરી અને સાથે દેશી ગોળ અથવા માખણ. ઘી, દૂધ અને દહીં તો દરરોજ ખાવાનું. આવું મળે પછી ચાહ ચૂસવાની શી જરૂર?

હું દૂર એસતી ત્યારે દૂધ ખાવા ન દેતાં, પણ હું છાશ, અથાણું માગતી તો કહેતાં કે, 'એવું ખાઈને જે શરીર બગાડશે તો જીવન-ભર દુઃખી થશો.' કાંઈ દિવસ એવા અવસરે ટાટા પાણીએ તો મને નહાવા જ દીધી નથી, કે મોટા ગાંસડા બંધાવીને લૂગડાં ધોવા પણ મોકલી નથી.

મારા સસરાને શાસ્ત્રોમાં ભારે શ્રદ્ધા હતી, એટલે રજસ્વલાના બધા નિયમો મારી પાસે અરાબર પળાવતા. રાતે રામાયણ કે ભામવત અથવા મહાભારત ખાસ સંભળાવતા. વાચન-અવળથી સુસંસ્કાર પડે એટલે પ્રજા સારી થાય છે એવો તેમનો મત હતો. દર્બની પથારી અને ઝિનતાં વસ્ત્રોને અમારા ઘરમાં ધાર્મિક દષ્ટિએ પવિત્ર ગણવામાં આવતાં, એટલે એવાં સાધનોની ખૂબ વિપુલતા હતી.

એટલે એનાથી આચાર-વિચાર પાળવામાં અનુકૂળતા પડતી. અને આવે વખતે હું કદી પાગરણ પથારીએ પણ દુઃખી થઈ નથી.

હવે મારી સુવાવડ મારાં સાસુ કેવી રીતે કરતાં એ મુદ્દાની વાત ઉપર આવવાનું તમે કહો છો ને? થોડીક ધીરજ રાખો. એ જ વાત આવે છે.

અદારમે વર્ષે પ્રભુએ મને સારો દહાડો દેખાડ્યો, અને સીમંત આવ્યું. મારાં સાસુને તો ઉમંગનો પાર નહોતો. હું એમના ઘરની લક્ષ્મી હોઉં એવી રીતે મને સાચવે. જ્યારથી ખખર પડી ત્યારથી સવારમાં દૂધ અને ઘી ભેળવીને પાય. એનાથી મને સાફ ઝાડો આવી જતો; કબજિયાત તો કદી જણાઈ જ નથી.

ત્રણ મહિના સુધી જરાક હેળને લીધે મોળ, બકારી, બિલટીઓ કે અરચિ જણાય, છતાં સાત્ત્વિક ખોરાક જ ખાવા આપે, અને અસ્વસ્થ શરીર હોવાથી કામકાજમાંથી પણ નિવૃત્ત રાખી મને પૂરો અને યોગ્ય આરામ લેવા દે.

સગર્ભાવસ્થામાં પ્રસવ થતાં સુધી કાયમ દૂધ-ઘી પીવાથી જળતરમાં કષ્ટ થતું નથી, એવો એમનો ખાસ મત હતો. વળી એથી પ્રસવકાળે સ્ત્રી નબળી પડી જતી નથી, એમ તેઓ કહેતાં. ભૂલેચૂકે પણ મને આવે વખતે માટી ખાવાની ટેવ ન પડે એની તેઓ ખાસ કાળજી રાખે.

ત્રીજો મહિનેથી તો મને કાયમ પોતાની પાસે જ સુવાડતાં, અને પાડોશણો સાથે વાત કરીને મને આડકતરું સૂચન કરી દેતાં કે સ્ત્રી જે અત્યારે એના ઘણી સાથે શારીરિક સંબંધમાં આવે તો ગર્ભનો છવ બહુ જ દુઃખી થાય. વળી જે ગર્ભમાં દીકરી હોય તો ઘણું પાપ લાગે, એમ પણ તેઓનું માનવું હતું. જાણે અજાણે પણ ભૂલ ન કરી ખેસીએ એટલા માટે અમારી ઉપર હમેશાં કડક નજર પણ રાખતાં.

કેમ હસો છો? તમને અમારી પરતંત્ર દશાની દયા આવે

છે? પણ તમે મારી વાત બરાબર સાંભળો. બુઝો, મને તો ગર્ભ રહ્યા પછી પતિ સાથેના શારીરિક સંબંધની ખીલકુલ ઇચ્છા જ થઈ નથી. મને તેમની તો ખબર નથી, પણ મારા સસરા ગર્ભને સારા સંસ્કાર પડે માટે કાયમ મોડી રાત સુધી અમને પુરાણ કે ધાર્મિક ગ્રંથોમાંથી સાદી સારી વાર્તાઓ સંભળાવતા; એટલે એમને પણ ગ્રંથ આવી જતી, એમ મને મારા પતિએ જ એક વાર કહેલું. વળી તેઓ મહાત્મા ગાંધી અને ટોલ્સ્ટોય જેવા વિચારકોના અનુયાયી હોવાથી આવે વખતે શી રીતે વર્તન રાખવું તેઈએ એ બરાબર સમજતા હતા.

આવા પ્રસંગોમાં મારી સાસુએ કદીયે કામ કરાવ્યું નથી. ઉભડક પગે ન બેસવા માટે, વાંકા વળીને કાંઈ કામ ન કરવા માટે વારંવાર ટોક્યા કરે. ઉતાવળે પગલે ચાલવા પણ ન દે. જાત્રી વારથાં બેસી હોઈ તો કહેશે: ‘એ ઘડી આડી પડ, અંદરના છવને દુઃખી ન કરીએ. જે અત્યારે તમે મારા કહેવા પ્રમાણે નહિ વરતો તો પછી હમેશાં વેડવું પડશે.’ દરેક વખતે ત્રીજો મહિનેથી પાણી ભરવાનું કામ તો છોડાવી જ દે.

આ વાત સાંભળીને તમને મારાં સાસુ હવે સારાં લાગે છે, કેમ? એમના સારપણુની વાતો તો હજી હવે આવે છે.

અસખત, નવા જમાનાને બિલકુલ ન ગમે એવા કેટલાક વહેમોનો ભોગ પણ મારે થવું પડતું. કાઠની નજર લાગે એવી માન્યતાને લીધે મને જેને તેને ત્યાં ન જવા દે. એક મહિને જ માથે નહાવા દે. કહેશે કે ‘આપણા ઢુળમાં માતાજીની એવી આત્મા છે.’ બહારગામ પણ ન જવા દે. કહેશે કે ‘નદીનાળાં બે છવસોતી સ્ત્રીએ ન ઝોળંગાય.’ મારા પિતા કહેતા કે, ‘આવી માન્યતાઓના મૂળમાં ઘણે ભાગે શારીરિક સાયવણીનો અને મનને સ્વસ્થ રાખવાનો ઉદ્દેશ હોય છે.’ એ બધું તો ફીક, પણ ખાસ નજર નહિ લાગવાને માટે હનુમાનજીની મળી, ચાર શેરીના ચોકની ધૂળ અને અડદ એક કાળા

ગજકણના લૂગડાના કકડામાં સીવી, માદગીયું બનાવી, એના દોરામાં એક લોઢાનો કરડો તથા કોડી પરોવી મારા હાથને કાંડે બાંધે. આવા વહેમની પ્રક્રિયા મને ન ગમતી, પણ સારા સાથે થોડું નરસુંએ સહેવાનું તો હોય જ ને?

નવો જમાનો રન્નેદર્શન વખતે અને સુવાવડ વખતે દૂધ ન ખાવાની માન્યતાને વહેમ જ ગણે છે ને? અહીં એનુંયે મારે ભોગ થવું પડતું એમ તમે કહો છો ને? હા, પરંતુ એ સિવાયના બધા વખતમાં સ્ત્રીએને ખૂબ દૂધ ખાવાની જરૂર છે, એમ તેઓ માનતાં અને મને ખવરાવતાં, એટલે એમના એ વહેમના ભોગ બનવાથી મને કશી ખાટ ગઇ નથી. પણ મને સગર્ભાવસ્થામાં દૂધ, માખણ અને ઘીથી તરબોળ રાખતાં એટલે શરીર વધારે સરસ રહેતું.

અમારા ઘરમાં તામસી ખોરાક તો વધારે હતો જ નહિ, છતાં સગર્ભાવસ્થામાં મરચાં, ખટાશ, અથાણું, કોળા, તેલમાં તળેલા પદાર્થો, દોઢળાં, ચવાણું કે આચરકુચર કહી શકાય એવા કાષ્ટ ખોરાક મને ખાવા દેતાં નહિ. કાયમ સાત્ત્વિક આહારની ભક્ષામણ કરતાં અને લેવરાવતાં; છતાં સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતથી તો મુખ્યત્વે સ્તવગુણી ખોરાક જ લેવાની કરજ પાડતાં. અન્નથી શરીર, પ્રાણ, અને મન બંધાય છે એવી મારા સાસરાની માન્યતા હતી. એ માન્યતાને અનુસારે અમારું સૌનું આહારનું ધોરણ હતું, છતાં ખાસ આવા પ્રસંગે વધુ કાળજી રખાતી હતી.

સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન મારી દરેક ઈચ્છા જાણવાનો અને તેને પુક્તિથી પૂરી કરવાનો ખૂબ પ્રયત્ન કરે. શારીરિક આરામની સાથે મને માનસિક આરામ અને આનંદ આપવા માટે પણ ઘણાં જ તત્પર રહે. કહેશે કે, 'જો તમારું મન અત્યારે જરાય કચવાય તો ગર્ભનો જીવ પણ દુઃખી થાય અને બાળક શારીરિક ખોડ ખાંપણ-વાળું કે માનસિક વિકૃતિવાળું જન્મે.'

મને હેળ કેવીક વસમી લાગતી? આના જવાબમાં મારે કહેવાનું કે, મારાં સાસુની સાચવણીથી માંડે શરીર પહેલેથી જ ખૂબ સચવાયેલું એટલે હેળ વસમી પડતી જ નહોતી. વળી સગર્ભાવસ્થાનો શરૂઆતથી જ મારાં સાસુ મને મરચાં, ખટાશ, કઠોળ, ગળપણ, મિષ્ટાન્ન, અને ભારે અગર વાયડો ખોરાક, ફરસાણ છત્યાદિ બંધ કરીને સાદો, સુપથ્ય અને પૌષ્ટિક ખોરાક જ લેવા દેતાં. એટલે સગર્ભાવસ્થામાં મને કશા ઉપદ્રવો ન થતાં, તંદુરસ્તી જ રહેતી. છતાં કોઈ વાર આ વખતમાં માંડે શરીર બગડે તો તેના ઉપાયો તેઓ જાણતાં અને હાજર જ રાખતાં. ઘણુંખરું તો ગઠોડાની ફાફા સાકરમાં લેવાથી કે સૂંકેના જૂકા ગોળ-ઘીમાં લેવાથી પતી જતું. એનાથી જૂખ લામતી અને વાયુ ન જણાતો. કદાચ પેટમાં બળે કે ઉતવા વરતાય તો ઘાણા-ધરાખનું પાણી પાતાં કે લીંબડાની ગળો પલાળીને પાતાં. જે તાવ આવે તો સુદર્શન ચૂર્ણ થોડુંક પલાળીને એનું પાણી પાય. વખતે સળેખમ, ઉધરસ થઈ આવે તો સિતોપલાદિ ચૂર્ણ મધમાં અને ઘીમાં થોડુંક ચટાડી દે. બકારી અને ઊલટી થાય તો તુલસીનાં પાન અને એલચીના દાણા વાટી એનું પ્રવાહી પાઈ દે, એટલે તરત જ રાહત મળી જાય. જે કે સામાન્ય રીતે વારંવાર દવાઓ લેવાની તેઓ વિરૂદ્ધ હતાં, છતાં પણ આવા સાદા પ્રયોગો જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે વાપરીને ઉપદ્રવ થયા હોય તો મટાડી દેતાં. કમજીઆત ન થવા માટે એકમી જીં ક્યારેક આપે. કવચિત્ એરંડિયું દૂધમાં પાય, એટલે પેટ સાફ રહે. જે કે આવે વખતે વિના કારણ વારંવાર રેચ પણ ન દેવો જેમએ, એવું તેઓ માનતાં. એમની માન્યતા એવી હતી કે, જે સ્ત્રીઓ સંપૂર્ણ નીરાગી છે અને પથ્ય ભોજન કરનારી છે, આહાર, વિહાર અને નિદ્રામાં નિયમિત છે, જેમને ઝાડો-પેસાળ સાફ આવતાં રહે છે, એમને ખાસ કરીને હેળના ઉપદ્રવો ઝાઝા થતા નથી અને હેરાન થવું પડતું નથી. આ માન્યતા સાચી છે એવો મારો અનુભવ છે, અને તમે પણ તે કબૂલ કરશો.

આ અરસામાં સડેજ પણુ શરીર નરમ થાય તો મગનું પાણી અથવા દૂધ ભાત, ખીચડી, થુલી, જેવો હલકો ખોરાક જ લેવા દે.

પહેલી સુવાવડ વખતે જ્યારે મારા પિતાએ મને પોતાને ત્યાં તેડી જવાની ઇચ્છા બતાવી ત્યારે મારાં સાસુએ ના પાડીને કહ્યું કે, 'તમે રહ્યા શહેરના. તમારી સ્ત્રીઓને બરાબર ખબર ન પડે કે સુવાવડ કેવી રીતે કરાય. વળી તમે છો વસ્તારી માણસ, એટલે જે સુવાવડીની તક બરાબર ન સમજાય કે સારવાર બરાબર ન થાય તો શરીર કથળે, અને બિચારીને આખી જિંદગી કવહાવું પડે. માટે તમારી દીકરીને તો અહીં જ રહેવા દો.'

મારા પિતાએ વિનવણી કરી કે 'તો સુવાવડ ઇસ્પીતાલમાં કરાવું. ત્યાં બધી બરાબર સારવાર થશે.' મારાં સાસુ કહે, 'એ હું ન માનું. ત્યાં ગમે એવી સારવાર થતી હોય પણુ 'આ માઈ છોકરું' 'આ મારી વડુ' એવું કોઈને ત્યાં પોતાપણું ન હોય. માટે આની સુવાવડ મારે હાથે જ અને મારી નજરે મારે કરાવવી છે. તમે કશું મનમાં ન લાવશો.'

જેમ મને મારા પિતાને ત્યાં જવા ન દીધી તેમ પોતે પણુ એક વાર મારી સુવાવડ ખાતર તેમના ભાઈના એકના એક દિકરાના લગ્નમાં પણુ નડોતાં ગયાં. મારા મામાજીએ એક રાત પણુ આવી જવા માટે માથાના મોવાળા પગે લોલ્યા, પણુ તેઓ એકનાં એ ન થયાં. મેં ઘણાં વિનવ્યાં કે 'હજી મને 'છૂટાછેડા' થવાને થોડી વાર છે. તમારા ભાઈને બહુ દુઃખ લાગશે. માટે એક દી જઈ આવી મન સાચવી લ્યો.' મને કહે કે 'પૂરા દી ખેડા પછી તને એક ક્ષણ વાર પણુ રેઢી ન જ મુકાય. અને ગામની કોઈ દાયણુને ય સાચી ખબર ન પડે. વળી મારી ગેરહાજરીમાં તને કાંઈ થાય અને તારી સારવાર એ ટાણે બરાબર ન થાય તો જીંદગીનું સાલ તારા શરીરમાં પેસી જાય. મારો બત્રીજો તો મારા વગર પણુ પરણીને ઘેર આવશે.'

આઠમા માસમાં તો મારી બહુ જ સંભાળ રાખે, ચેતવણી આપે કે ‘આ માસ તો ભારે ગણાય છે. જો આમાં પ્રસવ થાય તો બાળક અથવા માતા-એક તો જીવનમાં આવી જ પડે છે.’ આ માસમાં મને જરીકે કામ કરવા ન દે અને પૂરેપૂરો આરામ આપવાની કાળજી રાખે.

આઠમો માસ અધુસારે ત્યારે અઢી શેર ઘી અને અઢી શેર જોળના મેથીના લાડવા વાળે. એમાંથી દરરોજ એક લાડુ મને આપતાં. પૂરા દી અધવારે ત્યાં સુધી મેથી ખવરાવે. આ સમય દરમ્યાન એક શેર મેથી તો મારા પેટમાં જાય જ. તેઓ એમ કહેતાં કે આ મેથીના સેવનથી જૂતી કમજીઆત મટે છે, સુખરૂપ પ્રસવ થાય છે અને બાળકને પુષ્ટિ પણ મળે છે.

તમે એમ પૂછો છો કે કડવી ઝેર મેથી શે ભાવતી? પહેલાં ન ભાવતી, પણ હવે તો ભાવે છે. વળી હું બહુ સાદુડી પણ નહોતી, અને કદાચ બચપણમાં અણુસમજણથી હોઈશ ત્યારે એવા કડવા ખોરાક લેવામાં કદાચ આનાકાની કરી હશે, પણ જનેતા જેવાં પ્રેમાળ સાસુએ ડહાપણપૂર્વક આણુભાવતા પણ ગુણકારક ખાદ્ય પદાર્થો ખાવાની ટેવ પાડી છે અને હવે તો એના ગુણો હું પ્રત્યક્ષ અનુભવી ચૂકી છું, એટલે બીજાં કશાં બહાનાં બતાવવાનો સવાલ રહેતો જ નથી.

ખરેખર, મારો તો એવો અભિપ્રાય બંધાઈ ચૂક્યો છે કે, સગર્ભાવસ્થા કે સુવાવડ દરમ્યાન આપણે પરાપૂર્વથી ચાલ્યો આવતો અને શાસ્ત્રાનુમોદિત ખોરાક આપણાં શરીરને વધારે સુધારે છે, અને તેના ત્યાગથી જ આપણાં શરીરોની આવી દુર્દશા થઈ છે. ઉપરાંત દરેક સુવાવડે પુષ્ટ અને સખળ બનવાને બદલે આપણે કૃશ તથા નિર્બળ બનીએ છીએ.

પૂરા દી ખેસે ત્યારથી તો એમની ચિંતાનો પાર જ નહિ. બધી તૈયારી બરાબર કરી રાખે. ઝીણામાં ઝીણી વાત પણ બૂલે નહિ. પંચાળનો સરસ આવળ કે ગોરડનો ગુંદર, ઘોળકાની સૂંઠ,

મોટા ભીંચી જાતના ગરોડા, ગંધીલો વજ, મેથી, સુવાદાણા,
 તીખાં વગેરે જોઈતી બધી ચીજો સારામાં સારી અગાઉથી મગાવી
 લઈ, ઝાટકી, જરૂર પ્રમાણે આખી કે ખાંડીને ડાબલીઓ ભરી મૂકે.
 શેરડીના વાઢેથી મગાવીને સરસમાં સરસ ગોળની બેલીઓ પણ ઘરમાં
 સંઘરી મૂકેલી હોય જ. પાંચ વરસનો જૂનો ગોળ ગળથુથી માટે તો
 અમારે ઘેરથી જ ગામમાં સૌ માગી જાય છે. ઘેર દૂઝાણું હોય તો
 બેંશનું ઘી મારે માટે જુદું જ ભરી રાખે, નહિ તો ગામડામાંથી
 કુરિયાદાર તાજું લીલવણી મોઘર જેવું ઘી અડધો મણ જેટલું મગાવી
 રાખે. સુવાવડમાં જોઈતી દરેકદરેક ચીજ સારામાં સારી લાવે. એમણે
 એક વાર ગામડામાંથી ઘી મંગાવ્યું. તેમને પસંદ ન પડ્યું એટલે
 ગામમાં જ્યાં જ્યાં બેસોનાં દૂઝાણાં હતાં ત્યાં ત્યાં બધે ફરી
 વળ્યાં. શેક લેવાનાં છાણાં પણ આપે ભરવાડવાડો ખૂંદીને ચોકખાં,
 બકરાંની લીંડીઓનાં, ધૂળ કે ઘાસ વગરનાં, ધૂમાડો ન થાય અને
 શેક બરાબર લાગે એવાં લાવે. મારા પ્રસૂતિના ખાટલા નીચે શેક
 વખતે કદી પણ ધૂમાડો થયો નથી. અને મેં કે મારા બાળકે ગુંગ-
 ળામણ અનુભવી નથી. શેક નાંખવાની રીત પણ સમજપૂર્વક અને
 કળામય હતી. રાખના ઢગલાના ગંદવાડ વચ્ચે સળગતાં છાણાંનો
 શેક મારે લેવો પડ્યો નથી. શેકની રીત હું સમજાવું. એક મોટી
 દીપમાં બહાર છાણાં સળગાવી, ધૂમાડા વગરના અંગારા થાય ત્યારે
 મારે માટે શેક સાડ જ પાથરેલા બીજા કાથી ભરેલા ખાટલામાં
 કંતાનનું બેવડું ત્રેવડું શણિયું બિછાવી મને સુવરાવે. પછી નીચે બે
 લોઢાની ચોકીમાં સહેવાય-ખમાય એટલા એટલા ધૂમાડા વગરનાં છાણાંના
 અંગારા આપતાં જાય. દાઝી ન જવાય કે ખાટલાનાં પાતર ન બળે
 એની કાળજી રાખે. આવી રીતે પહેલી રાતે અને વહેલી પરાઈમાં
 એકથી બે કલાક શેક લેવાનો—દિવસ રાત ધૂંધવાતાં છાણાંથી બિલ-
 કલ નહિ. એમનો એવો મત છે કે, રોજ બે-ત્રણ કલાક સરસ રીતે
 શેક લેવાય તોયે ફાયદો થાય અને કેડનો દુઃખાવો ન થાય. રાત-

દિવસ સુવાવડીના ખાટલા નીચે શેક નાખવાની જરૂર નથી. એનાથી ધૂમાડો થાય અને બાળક તથા માતા ગુંગળાય, તેમ જ આંખો બગડે. કેટલીક વાર સાવચેત ન રહેવાય તો સુવાવડી સ્ત્રી દાઝી ગયાના પણ દાખલા બને છે એ આપણે સાંભળ્યા છે.

સુવાવડમાં સુવા માટે કે, શેક લેવા માટે ખાટલાઓ નવા જ ભરાવે. કાથી ભલે નકામી જાય. એવાં ખરચ થાય તે જોવાનો એમનો સ્વભાવ જ નહિ. ઝોળી જેવા જૂના ખાટલામાં મને ન ફાવે, કે કદાચ અકળામણ થાય એટલે દરેક સુવાવડ પ્રસંગે નવો જ સરં-જામ વસાવે. શેક દેતી વખતે પણ પાસે જ રહે. સમયસૂચકતા અને સાવચેતી એ તો એમનો ખાસ પ્રશંસાપાત્ર અને અનુકરણીય ગુણ છે. બેદરકારી તો એમનામાં મળે જ નહિ.

પ્રસવમાં કે મેલી પડવામાં વિલંબ થાય તો ધૂમાડી દેવા માટે સાપની કાંચળી પણ એક વખત તો તેમણે મહા મુશ્કેલીએ વાટી પાસેથી મેળવેલી. સુવાવડમાં દસ-પંદર વાસા બંને ટંક મને યોનિ-માર્ગમાં ધૂમાડી આપતાં. એમાં નાખવા માટે લસણનાં ફેતરાંની જરૂર પડે, એ પણ પાડોશમાં રહેતા કણખી પટેલને ઘેર દરરોજ ફરીને ભેગાં કરી દાખડો ભરી મૂકે.

દસ વાસા પછી બે મહિના સુધી ગુપ્તાંગમાં દરરોજ વાપરવાની યોનિસંક્રાંચનવટી પણ અગાઉથી તૈયાર કરે. એમાં અરણીના પાનનો રસ આવે છે. એક વાર સુવાવડ મને કાળે ઉનાળે આવી, ત્યારે ખરે બપોરે સાસુજી સીમમાં ફરી, પાંચ-સાત ગાઉનો પંથ કરીને પણ અરણીનાં પાન જાતે લઇ આવ્યાં. કદી પણ ચંપાવે રાખવાની ઉપેક્ષાવૃત્તિ રાખે નહિ.

સ્થાનની તૈયારી પણ એવી જ સફાઈથી કરે. મારી સુવાવડનો ઓરડો, ગારગોરમટીથી લીંપી તૈયાર રાખે. ખાટલા નીચે શેક લેવાની માટીની લાંબચેરસ ચોકડી બંધાવે. ઉપર જણાવ્યું તેમ ખાટલો પણ નવો જ કાથીનો ભરાવે; જૂનો ઝોળી જેવો તો નહિ જ.

ગોદડીઓ પણ ચીંથરાંના ગાભાની અને ગંધાતી એવી તો નહિ જ, પણ ૩ કે પરાળ ભરાવેલી ચોકખી. કહે કે, ‘વડુ કરતાં કાંઈ ૩ કે કાર્થી વધારે છે? બગડે તો શું થઈ અયું?’ મતલબ કે, પાથરવાનું અને ઓઢવાનું પાગરણ સ્વચ્છ સુખદાયક રહે. સૂતિકા-શય્યાનું ખીજનું નામ સુખશય્યા કહેવામાં હું અતિશયોક્તિ જરીકે કરતી નથી.

આવી તૈયારીઓની એકાદ બે વાતો તો હું કહેવાની ભૂલી ગઈ. સુવાવડમાં ત્રીજે વાસેથી તે બે મહિના સુધી પીવાનો પ્રસૂતિ કવાથનો વૈઘને ત્યાંથી ખરડો ઉતારી, મારા સાસરા પાસે અગાઉથી મંગાવી, ખંડાવીને પડીકાં તૈયાર કરી રાખે. મારા સાસરાને ખરડો દેતી વખતે કહે કે, ‘ઉકાળામાંથી કડુ અને હરડેની છાલ વગેરે રેચક ઓસડિયાં ભેગાં ન બંધાવતાં, જુદાં બંધાવજો; કારણ કે જો કમજી-આત ન રહેતી હોય અગર ઝાડા થતા હોય તો વૈઘ એ નાખવાની ના પાડી છે. કદાચ કડુથી આંકડી પણ આવે, માટે એવાં વિરેચક ઓસડિયાંનો જરૂર પ્રમાણે ઉપયોગ કરી શકાય કે છોડી દઈ શકાય.’

પૂરા દિ અધુસારે ત્યારથી હું દોઢ મહિનાનું નાવણ નાહીને બાહુ ત્યાંસુધી મારી પાસેથી એક ઘડી પણ ખસે નહિ.—દેવદર્શને જવાનું પણ બંધ કરે. દેવદર્શન અને સંધ્યા—આરતીમાં કાયમ એમનો સાથ કરનાર સ્ત્રીઓ એમને હપડો દે કે ‘તમે તો વડુધેલાં છો, આવી તે કાંઈ વડુની સુવાવડ હોય કે દેવદર્શને ચુકાય? અમારે પણ વડુઓની સુવાવડો આવે છે, પણ તમારાથી તો બાઈ તોઆ!’ મારાં સાસુ હસીને કહેતાં કે, ‘અમારે ત્યાં તો અત્યારે દેવ-પૂજા કે દેવદર્શન મારે મન આ સુવાવડનો પ્રસંગ છે. અટાણે જો વડુની સારવાર છોડીને દેવદર્શન—કથા ઇત્યાદિમાં ફર્યા કઈ તો મારી ઉપર ઉઘટા પ્રભુ પણ નારાજ થાય.’ આ સાંભળી ઘણી સ્ત્રીઓ મારાં સાસુની મશ્કરી પણ કરતી. કદાચ મનમાંથી એમને વેવલાં પણ માનતી હશે; છતાં એની પરવા કર્યા વગર મારી દરેક સુવાવડનો પ્રસંગ અતિ મહત્ત્વનો ગણીને સદાય સેવા માટે તત્પર રહેતાં.

દેવમંદિર કે દેરાસરમાં પ્રભુદર્શનની વેલછાવાળી વડીલ સ્ત્રીઓને સુવાવડનાં સૂતક-આભડછેટને કારણે પ્રસૂતા વધુ કે દીકરી કેવી અળખામણી લાગે છે, એનો આપણામાંથી કોઈકને તો અનુભવ હશે જ. કોઈકની તો ધાર્મિક માન્યતા એટલી બધી હદ બહાર ગયેલી હોય છે કે સુવાવડની સેવાને પાતક પણ ગણે છે! પર્યુ-શણના તહેવારોમાં જો કુટુંબમાં સુવાવડ કમભાગ્યે આવી તો તો ધાર્મિક અને વ્રત-નિયમપરાયણ સ્ત્રીઓના પરિતાપનો પાર જ નહિ રહેવાનો. ખરેખર મારાં સાસુ સાચી ધર્મવૃત્તિવાળાં હોવાથી જ એમને ફરજ બળવવામાં—સેવા કરવામાં ઈશ્વરભક્તિનો અનુભવ થતો અને સંતોષ મળતો; દેવદર્શન ન થયાનો કે કયા શ્રવણ કરવાની ન મળ્યાનો કદી પણ સંતાપ ન થતો.

પ્રસવનો સમય નજીક આવે છે એમ મારાં સાસુને જણાય ત્યારથી રાતમાં પણ જે-ત્યાર વખત જાગીને મારી ઉપર નજર ફેરવી જાય. મને તો અકળામણ થાય અને ઉંઘ થોડી આવે, તેથી મને ખબર પડી જતી. આ અરસામાં મારા સાસરાને પણ બહારગામ ક્યાંય ન જવા દે. પ્રસવ વખતે પુરુષવર્ગ ઘરે ન હોય, તો કદાચ મુંઝાવાનો પ્રસંગ આવે.

સામુજી સૂયાણીની પણ સરસ પસંદગી કરે. અણુધડ સૂયાણીના હાથમાં તો મને કદી સોંપે જ નહિ. સૂયાણીની સાથે તો મારાં સાસુએ ઘર જેવો નાતો બાંધી દીધેલો, એટલે પૂરા દી બેઠા પછી એ સૂયાણી કાયમ મારી પાસે આવે, સગી માના જેવા હેતથી મારી સાથે વાતો કરે, પોતાના અનુભવો મારી પાસે કહી, પ્રસવનો ભય ઓછો કરનારાં દષ્ટાંતો આપે. વળી મારાં સાસુ પણ તેને કદાચે મનભંગ ન થવા દે. મને દીકરી આવે તોય એને સારી પેડે રાજ કરે. કારણ કે દીકરા-દીકરીમાં એને તો કાંઈ વધુ કે ઓછી મહેનત પડતી નથી જ ને! મારાં સાસુ એને કહે કે, ‘કાંઈ ફિકર નહિ, ભલે દીકરી આવી. ગમે તે અવતરે, મારે તો વધુ સાથ સારી નાહી બેઠે એટલે જ બસ.’

હવે તો ગામમાં નર્સ આવી છે, એની પાસે શું પ્રસવનું કાર્ય ન કરાવે—એમ તમે પૂછો છો? મારાં સાસુ તો નવયુગને પારખવાની દષ્ટિવાળાં પણ છે. એ તો માને છે કે, ભણેલી દાયણ કુશળતાથી કાર્ય કરે છે અને સ્વચ્છતા જાળવે છે. ફક્ત એમનો વિરોધ આધુનિક પદ્ધતિની સુવાવડના ખેરાક સામે છે. પ્રસવ પછી ત્રણ દિવસ સુધી કેવળ ચાહ-કોફી ઉપર રાખવામાં તેઓ માનતાં નથી.

ત્યારે શું શીરો ખાવાનું કહે છે? ના ના, કદી નહિ. એ તો ઘી, ગોળ અને જરીક ઘઉંના લોટનો આકરો દાણો પાડી શેકેલી ચાહ જેવી જ પ્રવાહી પાતળી સૂંક-ગંઠાડા અને સુવાયુક્ત રાખ આપે છે. એમની એવી માન્યતા છે કે, પ્રસૂતિ પછી રક્તપાતને કારણે વાયુ વધે છે, માટે થોડા પ્રમાણમાં ઘી અને દેશી ગોળ સુવાવડીના પેટમાં જવાં જોઈએ. અત્યંત, એની કૃતિ ભારે ન પડે એવી જોઈએ. છ વાસા તો પ્રવાહી રાખ જ આપે. શીરો તો દસ વાસા પછી જ ખાવા દે છે. આ તો જરા આડી વાત થઈ.

મૂળ તો કહેવાની મતઘડ એવી છે કે, મારાં સાસુ નર્સના પ્રસૂતિકાર્યનાં હિમાયતી છે. એની શાસ્ત્રીયતા અને સ્વચ્છતા એમને પસંદ છે; પણ ખેરાકની બાબતમાં તેઓ સકારણ મતભેદ ધરાવે છે. એમની માન્યતા પૂછો તો પાશ્ચાત્ય રીતની સુવાવડકાર્યની શાસ્ત્રીય સમજણ, સ્વચ્છતા અને પુરાણી રીતિ મુજબનો આયુર્વેદમતાનુસાર ખેરાક, એ બેઉનો જ્યારે સમન્વય થશે ત્યારે આપણાં શરીરોનું આરોગ્ય અવસ્થા સુધરી જશે, અને આટલી બધી સુવાવડી સ્ત્રીઓ મરશે નહિ કે રોગોથી પીડાશે નહિ. પાશ્ચાત્ય મતાનુસાર ફક્ત બે અઠવાડિયાં અત્યારે પ્રસૂતાને નિયમો પાળવાના હોય છે, ત્યારે આયુર્વેદમતાનુસાર ચારથી છ માસ અથવા ફરીવાર જ્યારે નિયમિત રજોદર્શન આવવા માંડે ત્યારે સુવાવડ મટી ગણાય, અને ત્યારે સૂતિકાને પાળવાના નિયમોથી પ્રસૂતામુક્ત થાય છે. આ એમ બતાવે છે કે પાશ્ચાત્ય વિજ્ઞાન કરતાં આયુર્વેદ આ બાબતમાં વધારે ગંભીરતાથી

અને ગ્રીણવટથી વિચાર કરેલો હોવો જોઈએ. પણ આ આખત તો મેં આયુર્વેદ કોલેજના અધ્યાપી મારા ભાઈઓ પાસેથી જાણી છે એટલે આ પ્રસંગવશાત કહું છું. પણ આ તો વિષયાંતર અને શાસ્ત્રીય ચર્ચા જેવું થઈ ગયું. હવે મૂળ વાત ઉપર આવું.

પૂરા દી અધુસાર્યા પછી કહેશે કે, 'થોડી થોડી હરફર કરો.' પક્ષાં રહેવા ન દે, હરવાફરવાથી પ્રસવ વખતે કષ્ટાવું ન પડે. કોઈ કોઈ વાર સવારે થોડું દળાવે. ખૂબ સંભાળપૂર્વક હળવે હાથે ઘડીક છાશ પણ ફેરવાવે. કવચિત્ ઘડીક ખાંડણિયામાં સાંખેલાથી ધાન્ય છડવા આપે. એમનો મત એવો છે કે, આવાં બધાં કામો સમજ-પૂર્વક અને અલ્પ સમય કરવામાં આવે તો સુખરૂપ પ્રસવ થાય છે. ખાવા પણ ભૂખ પ્રમાણે જ દે. જો કે વધુ તો આ વખતે ખવાય જ શેનું? છતાં મને સાવચેતી રાખી અશુભ થવા ન દે. કહેશે કે અપચાથી સુવાવડમાં જાડા થઈ જશે. વારંવાર ઝીંખેસ કરવા પણ ન દે. ઉપર કહ્યું એમ દેવદર્શને પણ ન જવાનો એમનો હેતુ એક એ પણ હતો કે મને જાઝું કામ કરવાનો બોલો ન પડે. સગર્ભા-વસ્થા દરમ્યાન મને આરામ આપવા તરફનું લક્ષ મુખ્યત્વે રાખતા. મારી સગર્ભાવસ્થા અને સુવાવડમાં અને ત્યાંસુધી ચાર છ મહિના તેઓ જ વધારે કામ બેસે.

પ્રસવ વખતે જાઝાં માણસોને પણ પ્રસૂતિગૃહમાં ન બરાવાદે, એટલે ઘોંઘાટ પણ બિંદકુલ ન થાય. કહેશે કે, બહારનાં માણસોની હાજરીથી મારી વડુ શરમાય, તેથી બરાબર જોર ન કરી શકે તો કષ્ટાય.' વળી સમજે એટલે વખત વગર બિંદકુલ જોર ન કરવા દે. કહે કે, 'એથી થાકી જવાય તો ખરે વખતે જોર કરવાની તાકાત ન રહે.'

સૂચાણીએ પણ ક્યે વખતે કામ કરવાનું તેની પણ તેમને બરાબર ખબર પડે. વખત વગર તેને હાથ પણ અડાડવા ન દે. મારાં સાસુના એઠાજૂઠાના અને આચારવિચારના ઘણા સિદ્ધાંતો સ્વચ્છતાને અનુરૂપ હતા એની તો કદાચ એમને પોતાને પણ ખબર નહિ હોય.

સુયાણી લોકવરણની ગણાય એટલે તેના હાથપગ ધોવરાવી, અમારા ઘરનો સાડલો પહેરાવી કામ કરવા દેતાં.

સુયાણી આપ્યા પહેલાં જ જ્યારથી મને વેદના-વેણુ આવવી શરૂ થાય, ત્યારથી તે પ્રસવ થાય, મેલી પડે, બાળકના નાળછેદનનો વિધિ પૂરો થાય ત્યાંસુધી મને ઝાલીને બેસી રહે. સુયાણી ઉપર દેખરેખ રાખે અને મને હિંમત આપ્યા કરે.

મારે કોઈ વાર પ્રસૂતિ વખતે ઈન્જેક્શન લેવું પડ્યું નથી એ જાણીને તમે નવાઈ પામ્યા વગર રહેશો નહિ. મને એમ લાગે છે કે આ સગર્ભાવસ્થાના જ આરંભથી યથાયોગ્ય નિયમોના પાલનને પરિણામે અને પથ્યસેવનને લીધે સુખપ્રસવ અને સદ્યપ્રસૂતિ મને આજસુધી દરેક સુવાવડે થયાં છે, અતિકષ્ટ કે અતિવિલંબ મેં અનુભવ્યાં નથી. કોઈ વખત અસ્વાભાવિક રીતે પ્રસવમાર્ગમાં બાળક આડું આવ્યું નથી; જેને સાહજીક પ્રસૂતિ કહેવાય એવું જ બન્યું છે.

વળી કદી પ્રસવનું દુઃખ જો ટાડું હોય તો ચોસડપહેરી પીંપર અને ઉમદા કસ્તુરી થોડી ભેગી કરી, બે ત્રણ વાર મધમાં ચટાડી દે એટલે વેણુો તરત જ ચડવા માંડે.

પ્રસવ થયા પછી મેલી પડ્યા પહેલાં નાળ કાપવા ન દે, કારણ કે જો કદાચ ગભમાં બીજું બેઝડાનું બાળક હોય તો મેલી પડ્યા વગર નાળ કાપી નાખવાથી પ્રસૂતાના તથા ગર્ભરથ બાળકના શરીરમાંથી લોહી વહું જવાથી જીવ જોખમાય એવું સુવાવડશાસ્ત્રનું ઊંડું પણ અનુભવજન્ય અને દર્શનજન્ય જ્ઞાન એમને હતું. એક અમારે ત્યાં આવેલ મહેમાન નંછોરવી બાઈએ પૂછ્યું હતું કે, ‘કદાચ મેલી પડતાં વાર લાગે અને નાળ કાપી નાંખવાની જરૂર પડે અને બેઝડાનું બીજું બાળક પેટમાં હોય તો શું કરવું?’ મારાં સાસુ કહે, ‘બેઉ બાળુ સામસામા મજબૂત રીતે દોરા બાંધી વચ્ચેથી નાળ કાપી નાખવું, એટલે સામી બાળુથી લોહી ચાડ્યું ન આવે.’ આમ પ્રસવક્રિયાની એક પણ વિગતમાં તેઓ અજાણ ન હતાં. વળી નાળ કાપતી વખતે

પણ ખાસ ધ્યાન રાખે. બાળકની નાભીથી ચાર છ આંગળ ભરી, નાળને દોરે। આંધી, ધારદાર ચોકખા ચપ્પુ કે કાતરથી ચપળતાથી કાપી નાખે. પછી હળદર ઘીમાં ગરમ કરીને એ ઘી દરરોજ દુંટા ઉપર મૂક્યા કરે. એથી થોડા દિવસમાં નાળ એની મેજે ખરી જાય. મારાં બાળકની દુંટી કોઈવાર પાકી નથી કે દુંટો વધ્યો પણ નથી.

અત્યારે કેટલીએક અણુઘડ સૂયાણીઓ બાળકના નાળને આંધતી નથી અને નીચોતી નાંખે છે, પણ એથી બાળકના છૂટા અને પોક્કા નાળમાંથી લોહી ખૂબ વહી જવાથી બાળક શીકું પડી જાય છે અને ક્વચિત્ મરી પણ જાય છે. એવા દાખલાઓ મારાં સાસુના જાણવામાં હોવાથી સૂયાણીને ખીજીને ત્યાં પણ બાળકનું નાળ આંધ્યા વગર ન કાપવાની સૂચના આપેલી. ખરી રીતે તો સૂયાણીને પણ મારાં સાસુ પાસેથી એના ધંધાને લગતું જ્ઞાન મળતું એમ કહી શકાય.

સુવાવડમાં મને પૂરો આરામ મળે એટલે સૂયાણીની દોકરીને પેસા આપીને દિવસ રાત મારી સેવા કરવા માટે મારી પાસે રાખે. મને દસ વાસા સુધી લાંબા પગ કરી, આંટી વાળી, બનનાં સુધી ચીતાં સુઈ રહેવાની સલાહ આપે. કારણ કે એથી અવયવો બધાં બરાબર ગોઠવાઈ જાય છે અને સંકોચ પામી પૂર્વસ્થિતિ ધારણ કરે છે; નહિ તો પેડુ એડોળ બને છે અને ટદાર ઊભા થવાતું નથી અને કૂડેથી વાંકાં વળી જવાય છે. રક્તસ્રાવ લૂછવાને માટે પણ કાંતવાની પુણીઓ કરવાનાં ચોકખાં રૂનાં પોત્ર મને આપતાં, અને નર્સના પરિચયમાં આવ્યા પછી પેડુ ઉપર બેન્ડેજ પણ કરવાનું શીખ્યાં હતાં. એમને એમાં લાભ જણાયેલો અને પછી તો વિદ્યાવતી કે પણ વાપરવા આપતાં. એમનામાં વગર શિક્ષણે પણ જૂની રીત અને નવી રીતમાંથી સાર ગ્રહણ કરી સુધારો કરવાનો સરસ ગુણ હતો. એની તુલના કરી, તેનો સમન્વય કરવાની શક્તિ અજબ હતી. નવા સંસ્કારને પૂજવાની એમનામાં વિવેકશક્તિ છે, એટલે જ તેઓ નવા જમાનાથી કદિ અકળાતાં નથી અને તેને વગોવ્યો નથી.

દસ વાસા સુધી મને દરરોજ આડે. તેમને માથાખોળ નહાવું પડે એટલે પોતાના માથામાં તો તેલ નાંખે જ નહિ. ટાઢ હોય તો પણ ઉનું પાણી હોય કે ન હોય છતાં મને અડયા વગર એમને ચેન ન પડે. ઝાડો પેશામ પણ એ જ નાખી આવે. મને એમની પાસેથી એવી સેવા લેતાં ઘણી શરમ થાય, સંકોચ થાય, હું ના પાડું, પણ કહેશે કે, ‘અત્યારે હું તમારું ન કંઈ તો હું સાસુ શેની? માંડ શરીર જ્યારે અપંગ થાય ત્યારે તમારે જ મારી ચાકરી કરવી પડશે.’ આ વાત તમારી પાસે કરતાં માંડ હૈયું ગળ ગળ ગિછળે છે. મારા ખાટલા પાસે જરાય ગંદકી એમને ન ગમે. પેડલી ઉપર મૂકેલી લોહાની ચોટ્ટીમાં શેક માટે અંગારા ભરી દે. મારો ઓછાડ, મારાં લૂગડાં વગેરે નિત્ય બદલાવે અને ઘાવા પણ પોતે જ લઈ જાય. આખા ઘરમાં ગૌમૂત્ર છાંટે, અને સવાર-સાંજ ગુગળનો ધૂપ કરે.

હમેશાં ગંધીસો વળ તેજમાં કકડાવી આખે શરીર પોતે હાજર રહીને ચોળાવે. કાર્થવાર તો પોતે પણ અડીને મારા શરીરને માલીસ કરે. તીખાં અને વળ તેજમાં કકડાવીને માથામાં ખૂંચ ભરે. આથી જ મારા માથાના વાળ ઉતર્યા નથી અને માંડ માથું કે કમર કદી પણ દુઃખ્યાં નથી.

જ્યારે જ્યારે નાવળુ નવરાવે ત્યારે ત્યારે મને અડીને કંકાડીથી નવરાવે, એટલે શરીર બહુ ચોકખું થઈ જાય. જ્યોતિષિ પાસે શુભ મુહૂર્ત જોવરાવીને જ નાવળુનો દિવસ પણ નક્કી કરે. નવરાવીને તરત જ શરદી ન લાગે માટે આખા માથામાં સૂંઠનો કોરો ભૂંડા ભરી દે. નાવળુ નવરાખ્યા પછી શુકનનો થોડો કંસાર કરે. મને સુવાવડે કાંઠે ભારે પડે માટે થોડોક જ-નામનો જ-વાંદવા દે અને સુવાણીને ઘીથી ચોળેલો કંસાર ઘાળી ભરી ઢઈને રાજી કરે.

સુવાવડમાં મીઠું ખવાય તો ચળ આવે, એટલે શેકેલી મેથીનો સિંધાલૂણ મેળવેલો સંભાર, આંખામોરી કે આંખાહળદર કે બાવળીઆના પરડિયાનું નિર્દોષ અથાણું-મીઠાને બદલે સિંધાલૂણ નાંખીને-

અગાઉથી જ તૈયાર કરી રાખે. વળી દસ વાસા પછી પ્રવાહી રાખને બદલે થોડો પરિપક્વ શરિર, ભાત, મગની કે તુવેરની પાતળી દાળ, ઘઉં-ખાજરાના લોટની ઘીની પૂરી કે ભાખરી, ખાજરાના લોટની ઘીમાં તળેલી કુણવડી, ખીચડી વગેરે ફરતું ફરતું ખાવાનું વારંવાર કરી દે. એમને તો લસણ કુંગળીની ધર્મમતાનુસાર બાધા હોવા છતાં મને સુવાવડમાં લસણ ઘીમાં તળીને ખાસ ખવરાવે, કે લસણથી શાક દાળ વધારે. લસણ સુવાવડીને ગુણકારી છે એવું એમનું ખાસ કરીને માનવું છે.

એમને એમ થાય કે, મને રોજ એકનું એક ખાવાનું ન ભાવે, એથી અશ્વિ ન થાય; એટલા માટે સાદા ભોજનમાં પણ નવીનતા લાવવાનો પ્રયાસ કરે. રોટલી તો મોણ ખૂબ નાખીને વાળેલી ઘીથી વૃષ્ટપતી ખાવાની બહુ જ મજા પડે.

સૂવાની ભાજી, મેથીની ભાજી, ફૂદી, તુરીઆં, ગલકાં, પરવળ, વગેરે શાકો ગામમાં ન મળે તો વાડીએથી કે બહારગામથી પણ મંગાવીને મને કરી આપે. બટાટા, ગુવાર, લીંડો વગેરે શાકો છ મહિના સુધી-મારો સુવાવડો કાઢો ગણીને, તેમ જ ધાવણા બાળકને ચૂંક આવે તેથી-ખાવા ન દે. એક વાર મારા દીયરે બટાટા જ આણ્યા અને માફ શાક ભૂત્રી ગયા, એટલે મારાં સાસુએ તેમની ધૂળ કાઢી નાંખી કે 'વહુ શેમાં ખાશે? આટલુંય ધ્યાન રાખતો નથી?' ત્યાર પછી પાટોશમાં એક બકાલીને કહી રાખ્યું હતું કે મારા કાચક શાક નિત્ય લાવજે.

પ્રસૂતિ પછી ત્રણ વાસા સુધી કાચી સૂંઠે ખવરાવે, ત્યારપછી પાકી સૂંઠનો આથો કરીને ખવરાવે. સુવાવડ દરમ્યાન સૂંઠ શેર-સવાશેર તો અનુકૂળ પડે એ રીતે ખવરાવે જ.

સુવાવડમાં અને ત્યારપછીના છ મહિનામાં સુવાદાણા અનેક રીતે ખૂબ ખવરાવે: રાખમાં નાખે, સૂંઠના સાંધામાં મેળવે, મુખવા-સમાં પણ એ જ વાપરવાની સૂચના આપે. એનાથી વાયુ મટે, ધાવણુ

નીરાગી આવે, એટલે બાળક પણ કદી ચુંકાય નહિ, અને માંસ શરીર પણ સુધરે. મને કહેતાં કે, આ પ્રસંગે સુવા અને સૂંઠ ખૂબ ખાવાં જોઈએ. કહેવત છે ને કે—“જેની માએ સવાશેર સૂંઠ ખાધી હશે એનો પુત્ર સાચો વીર હશે.” વળી મારી સાસુ કહેતાં કે, ‘વડ જોટલા સુવાદાણા ખાવા જોઈએ; માટે જ પ્રસૂતિનું ગુજરાતી નામ સુવાવડ પાડયું હોવું જોઈએ.’

મેથીમાં પણ એમને એવી જ શ્રદ્ધા. લીલી મેથીનું શાક મળે તો તે લાવે જ; વળી સૂપી મેથીનું શાક કરીને પણ વારંવાર મને ખવરાવે. અમારા ઘરમાં અમરથો પણ સાદો અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવાનો રિવાજ છે; આચરકુચર ખાવાની પ્રથા જ નહિ. છતાં છ મહિના સુધી મારો સુવાવડો કોઠો મારાં સાસુ ગણતાં; એટલે ખટાશ, મરચાં, કોળા, ફરસાણુ, ભારે ખોરાક અને જે વાયકું ગણાય એ ખાવા જ ન દે. પરંતુ તો બરાબર પળાવે, નહિ તો સુવારોગ થઈ જાય ને! ખાંડનું કશું ખાણું ખાવાની તો મનાઈ. કહેશે કે છોડકું ભરાઈ જાય. છ મહિનામાં દેશી ગોળ અને ઘી તો સારી રીતે—પણ પચે એ પ્રમાણમાં મારા કોઠામાં નાખે જ. વળી સુવાવડ પછીના છ મહિના સુધી મહેનતનું કામ પણ ન જ કરવા દે; ધાવા પણ મોકલે નહિ.

ધાવણુ પણ મને તો ખૂબ આવતું. છ આઠ મહિના સુધી મારા બાળકને દૂધનું ટીપું પાવું પડ્યું નથી. ત્રીજે વાસેથી એરંડાનાં પાન પાણીમાં બફાવીને એ ગરમાગરમ પાન છાતી ઉપર બંધાવે, અથવા એના ગરમ પાણીથી મારી છાતી વારંવાર ઝરાવે, એટલે ધાવણુ ખૂબ છુટે. વળી સ્તનની ડીંટડી ઉપર મધ, ઘી કે માખણુ અથવા ગલીસરીન ચોપડાવે. એથી જો કદાચ ચીરા પડ્યા હોય તોય રૂઝાઈ જાય. ડીંટડી કોમળ થવાથી બાળક સહેલાઈથી ધાવી શકે.

પહેલોવડી (પ્રથમ પ્રસૂતા) માતાને નાનું બાળક ડીંટડીએ વળગતું નથી, કારણ કે પ્રથમ સુવાવડમાં સ્તનો કઠણ હોય છે. ડીંટડીએ આગળ નીકળેલી હોતી નથી, એટલે નાનું અને નબળું

બાળક ધાવી શકતું નથી. આવે પ્રસંગે ધાવણુ ગંદાઈ જાય છે, અને બાળક સદાને માટે માતાના ધાવણુથી વંચિત રહે છે, તેથી તેને પશુદ્ધ ઉપર ઉછરવું પડે છે. આવા દાખલાઓ એમણે જોયા હતા. એટલે પહેલી સુવાવડ વખત તો મને અડીને, પાસે બેસીને, પહેલાં ગરમાગરમ પાણીથી છાતી ઝરાવી; હળવે હાથે સ્તનો મસળાવી, ડીંટડીઓ ચપટીથી આગળ ખેંચી, બહાર લાવી, થોડું ધાવણુ બહાર કાઢી નાખી પછી બાળકને ધાવવા આપે, અને મધ વારંવાર ચોપડાવે. એટલે છાતી પોચી થવાથી તથા બાળકને ગળ્યું લાગવાથી સત્તર ધાવે અને બાળક સ્તનપાન શરૂ કરે, એટલે તો પછી પ્રવાહ છૂટે. પણ જો પહેલી વાર સાવચેતી ન રહે તો બાળક ધાવતું નથી, સ્તનોમાં ધાવણુ ગંદાઈ જાય છે અને છાતી પાકે છે.

વળી બાળક ધાવતું હોય તોયે એ ત્રણ દિવસે ગરમાગરમ જળથી છાતી ઝરાવે એટલે ધાવણુ ગંદાય જ નહિ. કદાચ કસણ્ય કોઈવિધ ભોગજોગે થઈ હોય તો ગરમાગરમ શુદ્ધ માટીનો લેપ કરાવે. એથી વીંખાઈ જ જાય, અને સ્તનપાકનો પ્રસંગ જ ન આવે. વળી છ માસનું બાળક થતાં સુધી એની સંભાળ રાખવાને બદલે પહેલી એકાદ બે સુવાવડ પછી તો મને પોતાની પાસે જ સુવારતાં. એમાં એમનો હેતુ શો હતો એની તો મને પછી ખબર પડી. બાળક ધાવતું હોય ત્યાંસુધી પતિ સાથે શારીરિક સંબંધમાં આવવાથી ધાવણુ ઘટી જાય છે, રોગિષ્ટ પણ થાય છે; એટલે એમાંથી બાળકને પોપણુ મળતું નથી. કદાચ જો ગર્ભ રહી જાય છે તો બાળકને પાડવલો પણ લાગે! મને આ જ્ઞાન લાખ્યા પછી હું પતિના શયનગૃહમાં પ્રસૂતિ પછી સુવા છતાં સ્તનપાનકાળ દરમ્યાન સંયમ જળાવી શકી છું. મારા પતિ પણ મારી સગર્ભાવસ્થાથી આરંભીને મારા બાળકના સ્તનપાનકાળ દરમ્યાન બ્રહ્મચર્ય જ પાળતા. અમારામાં મારાં સાસુએ આ સંસ્કારખીજ નાખ્યાં છે. એથી જ મારે દરેક બાળક વચ્ચે

ત્રણથી પાંચ વર્ષનો ઉમેલ રહ્યો છે, અને તેથી જ હું તથા મારાં આળોકો તંદુરસ્ત છીએ.

વળી આપણને આળક ધાવતું હોય છે ત્યાંસુધી વિષયવાસના કે પુનઃ માનૃત્વની ભૂખ લાગતી નથી એનો અનુભવ ક્યાં નથી? આ આપણા અનુભવને સઘળા પુરુષો-પતિઓ લક્ષમાં લેતા હોય તો કેવું સાહે?

હવે તો હું એમના હાથ નીચે રહીને બધી રીતે પાવરધી થઈ ગઈ છું. માંહે હૃદય એમને હમેશાં કૃતજ્ઞ અને ઉપકારવશ રહે છે. કેમ કે એમની સેવાથી માંહે જીવન સુધર્યું છે.

ખરી રીતે એમણે મારી સેવા હમેશાં કરી છે, પણ મારી પાસેથી સેવા કે એનો બદલો લેવાની તેઓએ ઇચ્છા કદીયે કરી નથી. એવો મારો પ્રત્યક્ષ અનુભવ છે.

મને ત્રીજું નાવળુ નવરાવી ઘરમાં અડાડે. પછી ચીમેડ, ગુંદર, સુવા, મેથી, મુસળી, સાલમ, વગેરે કેડને મજબૂત કરનાર પૌષ્ટિક, વાયુને હરનાર અને ધાવણુ વધારનાર તથા સુધારનાર એવાં બીજાં ઘણાં ગુણુકારી સરસ ઓસડિયાં નાખીને પાંચ શેર ઘીના કાટલાના લાડુ વાળે. આવા કામમાં તો મારાં સાસુ નિપૂણ હતાં; છતાં બે ચાર બાળુકાર સ્ત્રીઓને પણ પૂછીને અને બનાવતી વખતે એમને બોલાવીને તેમની સલાહ લઈને લાડુ વાળે. મને સવારમાં એક લાડવો ખવરાવે અને મેં ખાધો કે નહિ એની ખાસ તપાસ રાખે.

મારાં સાસુ નિઃસ્વાર્થ મમતાભર્યાં, વહુધેલાં, વહુ માટે, પ્રજા માટે પોતાની જાતને ઓળધોળ કરી નાંખનાર, સેવાપરાયણ સાચેસાચાં સાસુ—એટલે માતા છે. સુવાવડીની ખાસ સેવા કરે, બાળઉંઘર કરે, માંદાંની માવજત કરે, એવાં એ જૂના જમાનાનાં પ્રેમાળ, સહૃદય, દલ વગરનાં અનુભવી ડોશીમા છે.

ઉપસંહાર

દરેક ગૃહસ્થાશ્રમીએ પ્રત્નેત્પત્તિ અને પ્રસૂતિના તથા બાળ ઉછેરના પ્રશ્ન ઉપર ગંભીરતાથી વિચાર કરવો ઘટે છે.

આપણા સમાજમાં આ બાબત વિશે ઘણું અજ્ઞાન પ્રવર્તે છે. સ્ત્રીઓ અને બાળકોનો શારીરિક બાંધો અને બુદ્ધિ-શક્તિ દિન પ્રતિ-દિન ક્ષીણ થતાં જાય છે, એ તરફ દુર્લક્ષ કરી શકાય તેમ નથી જ.

આપણે ગામડે ગામડે પ્રસૂતિગૃહો પહોંચાડી શકવાની સ્થિતિમાં નથી, અને જ્યાં પ્રસૂતિગૃહો છે ત્યાં પણ સાંડે પરિણામ આવ્યું નથી, એ આપણે નગરે જોઈએ છીએ.

પ્રસૂતિ અને બાળઉછેરના પ્રશ્નનો નિકાલ પ્રસૂતિગૃહથી થતો નથી. સારાં પ્રસૂતિગૃહોમાં પણ દદો થાય, અને જીવલેણ પણ નીવડે.

એ તો માગે છે સાચી સમજણ અને એ અનુસાર આચરણ. એટલે સગભાવસ્થાથી માંડીને બાળકને દાંત આવી જાય, તે પગે ચાલતું થાય, ત્યાંસુધીના કૌમારભૂત્યની દૃષ્ટિ મળવાની અગત્ય છે; અને એ દૃષ્ટિ આવા લેખોમાંથી જો પ્રાપ્ત થાય તો આ શ્રમ નકામો ગયો છે એમ નહિ ગણાય. નવી રીતે થતી સુવાવડોમાં ખોરાક વિષયક ખામી નિર્વિવાદ છે, અને જૂની રીતે અત્યારે થતી સુવાવડની અણ-ધડ રીત, ગંદકી અને આભડછેટ વિનાશકારી છે; એટલે હવે એ બેઉ રીતમાંથી સાંડે શોધી એનો સુમેળ કરવાની જરૂર છે. આપણી અણધડ સુચાણીઓ તો હવે બદલાઈ જાય એ જ ઈષ્ટ છે. આને માટે આટલા ઉપાયો થવા જરૂરી છે.

૧—આપણે ગામડે ગામડે શાસ્ત્રીય દાયણો તૈયાર કરીને પહોંચાડવી જોઈએ, અથવા એક એક મહોલ્લામાં એક બે સેવાભાવી

ગૃહિણીઓ શાસ્ત્રીય અને સ્વચ્છ દાયણું કામ શીખેલી હોવી જોઈએ. જેમ ગ્રીષ્મવ્યાયામ વર્ગો ખોલાય છે, તેમ બહેનો માટે ખાસ દાયણું કામ શીખવવાના વર્ગ ખોલવાની, આપણી શિક્ષણ સંસ્થાઓએ વ્યવસ્થા જરૂર કરવી જોઈએ.

૨—આ રીતે બણીને તૈયાર થયેલી—અર્થાત્ મૂયાણીનું શાસ્ત્રીય જ્ઞાન ધરાવનાર દાયણ પાસે જ પ્રસૂતિનું કાર્ય કરાવવું જોઈએ.

૩—સુવાવડીનો ખોરાક—પ્રવાહી-ધી ગોળની રાખ, સુંઠ, ગંઠોડા, કાટલાના લાડુ વગેરે આપણી જૂની રીતે આપવો જોઈએ.

મતલબમાં—શાસ્ત્રીય સ્વચ્છ દાયણ, સંપૂર્ણ આરામ, પૂરેપૂરી શુદ્ધિની જાળવણી, સ્વચ્છતા તથા આપણો ખોરાક અને આયુર્વેદિક ઉકાળા વગેરે ઔષધોનો પ્રચાર, એ બધાંનો સુમેળ પ્રસૂતિમાં દાખલ થવાની જરૂર છે. નવી રીતે પ્રસૂતિગૃહોમાં અપાતો સુવાવડીનો ખોરાક કે તફાત આ, કોશી કે દૂધ ઉપર જ રાખવાની રીત અયોગ્ય છે, અને તેને લીધે શહેરી સ્ત્રીઓ ઉલટી સુવાવડ પછી વધુ રોગિષ્ટ અને નબળી બને છે એ આપણો અનુભવ છે.

જૂની સુવાવડમાં વપરાતા ખોરાક અને ઔષધોપચારની ટુંકી યાદી આ નીચે આપી છે. પ્રયોગો જાણ માટે લખ્યા છે. આઠમો માસ અધુસારે ત્યારપછી આપવાના મેથીના લાડુ.*

દળેલી મેથી શેર ૦૧
ઘઉંનો લોટ શેર ૦૧૧
ધી શેર ૦૧૧૧
દેશી ગોળ શેર ૦૧
સાકર શેર ૦૧
ગંઠોડા અઢીભાર

વિધિ પ્રમાણે લાડુ બનાવી
એક નાનો લાડુ (આશરે નવ-
ટાંક) સવારમાં ખાવો.

* આ મેથીના લાડુની બનાવટમાં કદી પણ શુદ્ધ કે અડદનો લોટ નાંખવો નહીં. એથી પ્રસવકાર્યમાં બાધા થાય છે. એવી સ્ત્રીને પ્રસવ થયા પછી ખાવાની છે—સગર્ભાવસ્થામાં નહીં જ.

સૂંઠનો સાંધો (પાકી સૂંઠ)

સૂંઠ શેર	૦૧
ગંઠોડા	અઢીભાર
ગુંદર શેર	૧
ધઉંનો લોટ શેર	૦૧૧
ગોળ શેર	૧૧૧
સાકર શેર	૧
ઘી શેર	૨૧૧

વિધિ પ્રમાણે બનાવી સુવા-
વડ પછી દશ વાસા બાદ દરરોજ
નવટાંકને આશરે આ બનાવટ
ખાવી. ઓછામાં ઓછું એક
અઠવાડિયું પાકી સૂંઠ જ
ખવરાવવી.

ઘરમાં અડધા પછી ખાવાના કાટલાના લાડ

મેથી	શેર ૦૧	અન્નમો	૩૧. ૨૧૧	ભાર
ખસખસ	૩૧. પાંચભાર	ચીમેડ	શેર ૦૧	
સૂંઠ	૩૧. ૨૧૧ ભાર	વરીઆળી	૩૧. ૫	ભાર
સુવાદાણા	,, ૨૧૧ ,,	ગંઠોડા	,, ૨૧૧	,,
ઘોળી મુસળી	,, ૨૧૧ ,,	કાળી મુસળી	,, ૨૧૧	,,
સાલમ	૩. ૨૧૧ ભાર	આસંધ	૩. ૨૧૧	ભાર
શતાવળ	,, ૨૧૧ ,,	ગોખરૂ	,, ૨૧૧	,,
કૌચાનાં મીંજ	,, ૨૧૧ ,,	બલદાણા	,, ૨૧૧	,,
એખરો	,, ૨૧૧ ,,	તપખીર	,, ૨૧૧	,,
ગુલામનાં ફુલ	,, ૨૧૧ ,,	વાવડીંગ	,, ૧૧	,,
વાપુંભા	,, ૧૧ ,,	ખાળાવજ	,, ૧૧	,,
વેકરીઓ	,, ૧૧ ,,	ધાણા	,, ૧૧	,,
લીંડીપીપર	,, ૧૧ ,,	તજ	,, ૧૧	,,
તીખાં	,, ૧૧ ,,	જીરું	,, ૧૧	,,
કપુરકાયલી	,, ૧૧ ,,	સાયું નાગકેસર	દશ આની ભાર	
એલચી	દસ આની ભાર	લવીંગ	દશ આની ભાર	
જાયફળ	પાંચ આની ભાર	જવંત્રી	પાંચ આની ભાર	

બદામનાં મીંગ શેર ૦૧	પીસ્તાં	૩૧. ૫ બાર
સૂકા ટોપરાનું ખમણુ શેર ૦૧૧	ચારોળી	,, ૨૧ ,,
ઘઉંનો લોટ શેર ૧	ગુંદર	શેર ૧
દેશી જૂનો ગોળ શેર ૩	સાકર	શેર ૧
ઘી	શેર ૪	

વિધિ પ્રમાણે બનાવી લગભગ ૦૧ શેરનો લાકુ વાળી રોજ સવારમાં એક લાકુ ખાવો.

૪

ગુહ્ય ભાગમાં વાપરવાની ગોળી.

આ ગોળી પ્રસવ થયા પછી મળિને વાપરવાની છે અને લગભગ એ માસ સુધી કાયમ વાપરવાથી અવયવો અધાં પૂર્વવત્ થશે.

ગંધીલો વજ

આંખાહળદર

મરડાસીંચ

વાપુંભા

ચીમેડ

મેથી

સુવાદાણા

ઘીમાં તળેલાં કાંટાળાં માયાં

એ અધાંને સરખે વજને લઈ,
ખાંડી, ઝીણા આંકથી કે લૂગડાથી
ચાળી, અરણીના પાનનો રસ
નાંખી, ખદખદાવી મોટા ભોર
જેવડી ગોળી વાળવી.

પછી છાંયે સૂકવી ચોકખા શીશામાં ભરી રાખવી. એમાંથી રોજ રાતે સૂતી વખતે ગુમાંગમાં એક ગોળી મૂકી સૂઈ જવું અને સવારે બહાર કાઢી ફેંકી દેવી.

૫

સુવાવડમાં દસ પંદર વાસા લેવાની ધુમાડી—

સુવાદાણા,

મેથી,

લસણનાં ફોતરાં,

લીંબડાનાં પાન.

એની બૂકી કરી લોઢીમાં દેવતા નાંખી, માંચી ઉપર બેસી

અંગારા ઉપર ભુકી નાંખી એની ગુલ્લ ભાગમાં થોડી વાર ધુમાડી લેવી. રોજ રાતે એક વાર પ્રસૂતિ પછી લગભગ ત્રણેક અઠવાડિયાં આ ધુમાડી લેવાય છે.

૬

સુવાવડીના ઉકાળો:—

દશમૂળ (દશ તોલા), દેવદાર, વજ, ઉપલેટ સાચો સુગંધી, લીંડી-પીપર, સૂંઠ, મોથ, કરિયાતું, કકુ, ધાણા, હરડેની છાત્ર, ગજપીપર, ભોરીગડીનાં મૂળ એ ભાગ (બીજાં એસડોથી બમણાં) ગોખરૂ, ધમાસો, ગજો, અતિ-વિષની કળી, કાકડાશીંગ સાચી, શાહજીરું, કાયફળ.

દરેક સરખે વજને, દશમૂળ દશ તોલા અને ભોરીગડીનાં મૂળ બમણાં લેવાં, એટલે દરેક એક એક તોલો હોય તો ભોરીગડીનાં મૂળ એ તોલા લેવાં. દશમૂળ દશ તોલા લેવાં. પછી આખાંભાગાં ખાંડી, ચીરાકિ ચાળણીથી ચાળી, એક પડીકી ચાર ચાર તોલાની બનાવવી.

એક પડીકી એ ટંક ઉકાળવી. સવાર અને સાંજ દોઢ શેર પાણી મૂકવું. નવટાંક પાણી રહે ત્યારે લૂગડે માળીને પીવું. આ રીતે આ ઉકાળો કેઝ પછુ રોગ ન હોવા છતાં એકદમ એ માસ પીવાથી સુવાવડી અને બાળક નીરોગી રહે છે. કદાચ ઝાડા થાય છે, પણ પછી એની મેજે મટી જાય છે; અને પેટનો બગાડ બિંતકુલ નીકળી જાય છે અને સારો લાભ થાય છે.

વળી ધણીવાર નબળી સ્ત્રીને પ્રથમ કષ્ટ થાય છે અને વેણ ચડતી થાય; એને માટે નીચેનો પ્રયોગ લાભદાયક છે અને તે અમારો અનુભવસિદ્ધ છે.

મહાયોગરાજ ગુગળ ગોળીઓ ૬ નંમ

પૂર્ણચંદ્રોદય મકરધ્વજ ગોળીઓ ૧૨ નંમ

ચોસદપહોરી પીપર ૩ વાલ

આ ત્રણેય દવાઓને ખરસ કરી એકત્ર મિશ્રણનાં ત્રણ પડીકાં

અનાવી, દર અડધા અડધા કલાકે એકએક પડીકી મધમાં અને ઘીમાં ચટાડવાથી વેણ્યો ચડીને તરત જ પ્રસવ થાય છે.

પ્રસવ થયા પછી મેલી પડતાં વાર લાગે તો સાપની કાંચળીની ધુમાડી દેવાથી તરત જ ખુલાસો થઈ જાય છે.

ગામડામાં બીજું સાધન ન હોય તો કર્તુરી ૧ રતી અને ચોસડપહોરી પીપર કે માત્ર લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ એક વાલ મેળવીને મધમાં ચટાડવાથી, કે કર્તુરી ન મળે તો ફક્ત લીંડીપીપરથી જ પ્રસવકાર્યને મદદ મળશે.

સગર્ભાવસ્થાના સોજા

એક સગર્ભા દત્તી બહેનનો ઇતિહાસ અને પ્રસંગ નીચે ચીતરવામાં આવે છે. એ ઉપરથી આપણે આ રોગની માહિતી મેળવી વિશેષ ચર્ચા કરીશું.

‘ચાલોને ઘેર તેડવા આવ્યો છું.’ એમ કહેતા એક ગૃહસ્થ મને તેમને ઘેર લેઈ જવા આવ્યા.

મેં પૂછ્યું: ‘કોણ બીમાર છે?’

‘ઘેરથી બેરાંની તબિયત નરમગરમ રહે છે. ખાસ તો કાંઈ નથી, બેજીવસોતાં છે અને હાથેપગે તથા મોટે સેજસાજ થેથર વરતાય છે. માછનો મત તો એવો છે કે, એ તો હેળના સોજા છે. એ કાંઈ રોગ ન ગણાય; છતાં મને થયું કે તમારી સલાહ તો લઈ જાઉં.’ તેમણે જવાબમાં જણાવ્યું.

ઘરે જઈ દરદીને તપાસતાં, પૂર્વલક્ષીકૃત પૂછતાં માલુમ પડ્યું કે, એ ત્રણ કસુવાવડો ઉપરાઉપરી થયા પછીનું આ ગર્ભાધાન હતું. અને શરીરમાં પાંડુ રોગ તો ગર્ભપાતજન્ય રક્તસ્રાવથી થયો હતો જ. પેસાબ સાફ આવતો નહોતો. ઊલટીઓ થતી હતી, પણ એ તો હેળના લક્ષણ તરીકે ગણાય, એટલે ઉપેક્ષણીય બીના હતી. હૃદય તપાસતાં નબળું માલુમ પડ્યું. ખોરાક જે મન થાય અને ભાવે એ આપવામાં આવતો હતો. દરેક ઘરમાં સ્ત્રીઓ જેમ નબળી તબીયતે પણ કામ કર્યા કરે છે, બાળકોને ઉછેરે છે અને આરામ લેતી નથી એવી જ અહીં પણ સ્થિતિ હતી.

‘એ ત્રણ કસુવાવડો થઈ ગઈ, છતાં તમે દવા કેમ ન કરી? શરીર બધું શીકકું પડી ગયું છે. નબળાઈ ઘણી છે.’ એમ પૂછતાં

જાણ્યું કે ધરગથ્થુ દવાઓ કે ટાઢક વગેરે કરવામાં આવતું અને કમુવાવડ દરમ્યાન તો જૂના રિવાજ પ્રમાણે ખાજરી, તેલ, ચોળા, કળથી, વગેરે ગરમ ખાણું દેતાં હતાં. ખરી રીતે તો કમુવાવડ પછી ખીજા ગભીયાનનો બહુ ઝાઝો-લાંબો ગાળો જ રહેતો નહોતો.

ધરમાંથી પ્રૌઢ સ્ત્રીએ જાણ્યું કે, ‘દર વખતે તો ત્રીજો-ચોથો માહિને કમુવાવડ થઈ જાય છે. પણ આ વખતે તો ટાઢક કરી છે એટલે એવું થયું નહીં. પણ જુઓને, હેજ બહુ વસમી છે. પેટમાં કશું ટકતું નથી, અને ખવાતું પણ નથી, એટલે શરીર નખળું પડી ગયું છે. આ થેથર તો આવે વખતે થાય જ. બાળક અવતરશે એટલે એની મેળે અધું મટી જશે. એની કાંઈ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.’

‘ખોરાક શું લે છે ?’

‘મોઢે લાગે અને ભાવે એ આપીએ છીએ. મગની વાડી-દાળની પનોળી, બાજરાના લોટની કુસવડી, ક્યારેક પુડલો, એવું એવું ખાય છે. સાદો ખોરાક તો અખાંખ પડ્યો છે.’

‘દૂધ ખાય છે ?’

‘અરે દૂધ તો દાઢે ગોળે ગમતું નથી; નાડેય લેતી નથી. છાસ બહુ ભાવે છે. અત્યારે તો ‘હેજ’ને લીધે ‘દોહદ’ થાય ત્યારે માગે એ ખવરાવવું જ જોઈએ ને ?’

આવું અધું સાંભળી મને દુઃખ થયું. પણ એ લોકોનો દવા કરાવવાનો વિચાર નહોતો, એટલે અત્યારે મારે વધુ કર્તવ્ય નહોતું, છતાં પથ્ય વગેરેની સૂચના મેં એમના હિતાર્થે કરી. ઉપરાંત દવા લેવાની ખાસ જરૂર છે એમ સમજાવ્યું, પણ ત્યાં તો પ્રૌઢ સ્ત્રીએ મારી પાસે અનેક સ્ત્રીઓના દાખલાઓ ધરી દીધા અને હેજના સોજા જેને જેને થયેલા અને પ્રસવ પછી તરત જ મટી ગયેલા તેનાં સૌનાં નામો ગણાવ્યાં.

હવે માઈ કામ પૂરું થયું માની મેં રજા લીધી.

*

થોડા દિવસો—મહિના દોઢ મહિના પછી શરદરતુ આવી પડેલી. મેક્સેરીયાના વાપરા શરૂ થયા. સદરહુ દર્દી બહેનને ટાઢ વાઈને એકાએક તાવ ચડ્યો. ઘરનાં માણસો મુંઝાયાં. ફરી પાછો મને ત્યાં બોલાવ્યો. હવે તો દવા સાથે પરહેજ પાળશે એમ મને લાગ્યું.

તપાસનાં જણાયું કે, તાવ તો થોડાક દિવસથી આવતો હતો પણ એકાંતરો હતો અને બહુ જોરમાં આવતો નહોતો. હવે એનું જોર વધ્યું હતું. પેટમાં યકૃત અને બરોળ બંને વધ્યાં હતાં. ઊંઘ ટીઓ સખત થતી હતી. કમજીયાત તો બહુ જ રહેતી. પેશાબ થોડો ઊતરતો અને સોજા સારી પેઠે વધ્યા હતા.

હવે દર્દીની પરિસ્થિતિ અને ગંભીરતા એ લોકોને બરાબર સમજાવ્યા વગર છૂટકો જ નહોતો.

‘હવે તમે આ દર્દીને દૂધ ઉપર રાખો. મોસખીનો રસ આપો. જવનું પાણી ખુકોઝ ડી મેળવીને પાયા કરો. પથારીમાં સુવારી રાખીને આરામ આપો, અને પ્રસવ થતાં સુધી બરાબર ઔષધો-પચાર અને સારવાર કરો, નહીં તો પછી જનની અને બાવી બાળક મુશ્કેલીમાં આવી પડશે અને પસ્તાવું પડશે.’

આ હકીકત સાંભળીને ઘરનાં માણસો જરાક ચિંતામાં પડ્યાં, પણ ખોરાક બંધ કરવાની વાત કોઈને ગળે ઊતરી શકી નહીં. માંભગીને કેમ જૂખી રખાય? ન ખાય તો ગાંજી જાય, એ માન્યતા મને એટલી સમજાવ્યા પછી પણ દૂર થઈ શકી નહીં. દર્દીને કશું જ ખાવાની રચિ નહોતી. પેટમાં કશું ટકતું ન હતું, છતાં ખાવા તો દેવું જ પડે, આ માન્યતા જડ ઘાલી બેઠી હતી.

પાછી એક સૂચના મને કરવામાં આવી: ‘જોજો હો, કોય-દાન દેતા નહીં. કસુવાવડ તરત થઈ જશે. પહેલાં બે વાર પણ મેક્સેરીયા તાવ આવતો હતો એમાં ડોક્ટરોએ કોઈદાન હાંકાર્યું

હતું, એટલે જ સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભપાત થઈ ગયો હતો. તેથી તો આ વખતે તમારી દેશી દવા કરવાનું નક્કી કર્યું છે.’

હું આ અજ્ઞાનીઓને શી રીતે સમજાવું કે, ખાસ વિશિષ્ટ પ્રકૃતિ બાદ કરતાં સગર્ભાવસ્થામાં પણ મેલેરીયા વખતે ક્વીનાઈન આપી શકાય છે. ગર્ભપાત તો મેલેરીયાના સખ્ત તાવથી અને ધીખતી ગરમીને લીધે થાય છે—નહિં કે ક્વીનાઈનના સેવનથી.

છતાં આ સ્થાન શાસ્ત્રીય ચર્ચાનું નહોતું. એટલે મેં દવા શરૂ કરવા કહ્યું. તાવ સખ્ત આવતો એટલે દવા તો લેવી પડી, પણ પરહેજનું કડક નિયમન ન ગમતું.

દર્દીની એક જ ફરિયાદ હોય કે ‘તમે કહો છો એ સાચું, હું હા પાડું છું, પણ મને દૂધ ભાવતું નથી. દૂધથી ઝિલડી થાય છે.’

નંતે કે ઝિલડીઓ તો ખોરાક લેવાથી પણ થતી. પણ દૂધ સામેનો અણુગમો અને ખોરાક વગર નબળાઈ આવી જાય એ માન્યતા મુખ્ય તો આ ફરિયાદમાં ભાગ ભજવતી.

જેમતેમ કરતાં તાવ તો ઉતર્યો, પણ મુખ્ય લક્ષણો જે હતાં એ હજી પૂરેપૂરાં દૂર થયાં ન હતાં. યકૃત-અરોગની વૃદ્ધિ અને મોઢે, આંખનાં પોપચાં ઉપર અને હાથેપગે થેથર તો હતી જ.

પણ હવે તો દીવાળીના તહેવારો આવ્યા. એટલે દવા અંધ કરવાનો ઇરાદો હોવાથી મને જણાવ્યું કે, ‘દવા ભાવતી નથી અને પેટમાં ટકતી નથી. હવે તબિયત ફીક છે, એટલે દવા અંધ કરીએ.’

મેં એમનું હિત વિચારી કહ્યું: ‘આ દર્દીને સગર્ભાવસ્થામાં સોજા છે એ દર્દના છે. હેજ માનીને બેદરકાર રહેવા જેવું નથી. પેશાબમાં વિકૃતિ થવાથી આવું થાય છે. હજી મેલેરીયા તાવ પણ પૂરેપૂરો શરીરમાંથી ગયો નથી. એ તો ઉથલો મારીને પંદર દિવસે કે મહિને ફરીથી આવે. હજી યકૃત-અરોગમાં પણ સોજા છે. શીકાશ ઘણી છે. હૃદય નબળું છે. અશક્તિ બહુ છે. આવી સ્થિતિમાં તમને મારી એવી સલાહ છે કે દૂધ, જવનું પાણી, ઝલકોઝ, મેસખીનો રસ.

વગેરે ઉપર રાખો. દવા શરૂ રાખો, બંધ ન કરો. અથવા એમને પ્રસવ થતાં મુઠી સારા પ્રસૂતિગૃહમાં રાખો અને ત્યાં મુવાવડ કરાવો.’

પણ બધાં દર્દની ગંભીરતા જ ન સમજાય ત્યાં ગમે તેવી ઉપ-યોગી સલાહ પણ નિષ્ફળ નીવડે. દવા બંધ કરી; પરહેજ પણ છાડી.

*

પાછા અમુક દિવસો ગયા પછી સમાચાર મળ્યા કે સદરહુ દર્દને એક દિવસ પ્રભાતમાં એકાએક આંખે દેખાતું બંધ થયું, એટલે તેઓ ગભરાયા. પછી આંખોની કામ બીમારી માની નેત્રદાકતરની સલાહ લીધી.

ખરી હકીકત એ હતી કે, મૃત્રાશય શારીરિક વિપતો નિકાલ કરવા માટે અશક્ત હોવાથી એ વિષ રક્તમાં મિશ્રિત થઈ મગજમાં અને ત્યાંથી આંખમાં વહી જતું હોવાથી દષ્ટિ બંધ થઈ હતી. થોડા દિવસ દવા લેવાથી આંખોની આંખ દૂર થઈ, પણ જે દર્દમાં ફક્ત દૂધ ઉપર જ રહેવાની જરૂર, મીઠું અને ગળપણ તથા જળ પણ છોડવાની અગત્ય, એમાં ખોરાક લેવાથી શી રીતે આરામ થાય ?

પછી મારી એક વાર સલાહ લીધી. મેં હવે મક્કમપણે કહ્યું: ‘તમે જોખમમાં છો. આવી સ્થિતિમાં તમે સારા પ્રસૂતિગૃહમાં આ બહેનને નહીં લઈ જાઓ તો ખત્તા ખાશો. આવા કિસ્સામાં પ્રસૂતિ વખતે અથવા પછી આંચકી શરૂ થવા સંભવ હોય છે અને કદાચ હાટકેઇલ પણ અચાનક થઈને જનેતાનું મૃત્યુ નીપજે છે.’

મારી સલાહથી ઉલટું ખોટું લાગ્યું, પણ એ સલાહને અનુ-સરવાનું તેમને બિલકુલ મન ન થયું.

*

એક દિવસ એમના કુટુંબીજનો આવી શુભ સમાચાર દીધા: ‘એમને તો મુખરૂપ પ્રસવ થઈ ગયો. બાળક આવીને મરી તો ગયું, પણ માતાની તબિયત ઘણી જ સારી છે. (ઘણી જ ઉપર આર મૂક્યો હતો) અને સોજા વગેરે બધું જ મટી ગયું.’

‘ક્યારે પ્રસૂતિ થઈ? મારા કહેવા મુજબ પ્રસૂતિગૃહમાં તો ન લાઇ ગયા, પણ મેં છેવટે કીધું હતું એમ નર્સ તો બોલાવી હશે જ.’

‘નારે ના, સુયાણીએ જાણતર કરાવ્યું, કેમ કે દર્દીની ઇચ્છા કોઇને એમ અતાવવાની નહોતી, એટલે પ્રસૂતિગૃહમાં ન તેડી ગયા અને નર્સની પાસે પણ આ કામ ન કરાવ્યું. પરંતુ સુયાણી બહુ જ પાવરધી. આખી રાત પાસે રહી અને પહેલેથી તે ઠેક સુધીનું બધું કામ કર્યું. એર-મેલી વગેરે પણ પોતે જ જઈને દારી આવી. આજક તો આવતાં આવતાં મરી ગયું પણ હાથ ધાલીને ચાકાકી-પૂર્વક કાઢી લીધું.’

હું આ રીતે અજાનપૂર્વક થતી સુયાણીની પ્રશંસા અને દર્દી વિષેની નિર્ભયતાથી સ્તબ્ધ થઈ ગયો.

મને હવે વધુ ચર્ચા કરી તેમને ચિંતામાં અને નિરાશામાં નાખવાની જરૂર લાગી નહીં, કેમ કે એથી કશો અર્થ સરવાળો નહોતો.

ત્યાં તો એ બાઇએ ઉમેર્યું: ‘હવે તો રાખ, શીરો વગેરે ખોરાક પણ લે છે. બેરાંઓ કહે છે કે પ્રસવ સમેશજ સારી રીતે થઈ ગયો એટલે ગંગા નાહ્યાં. હવે કોઇ જાતની હરકત નથી.’

હું વિચાર કરવા લાગ્યો. આવા કેસોમાં પ્રસવ થઇ ગયા પછી પણ ભય તો ખરો જ, કેમ કે આઠમે મહિને પ્રસવ થયો હતો અને આજક મરી ગયું હતું. આઠમા માસનો પ્રસવ આયુર્વેદે ભયંકર માન્યો છે. ખાઈનું હૃદય બહુ નબળું હતું. પ્રસવ વખતે કદાચ તે બંધ ન થઈ જાય, તો અમુક દિવસો પછી પણ હાર્ટફેલ્ડ થાય છે. અણબધ સુયાણીએ જનનમાર્ગમાં હાથ ધાલીને આજક બહાર કાઢ્યું એટલે ગદા હાથથી સેપ્ટીક થયું હશે તો? અને એ વિષ લોહીમાં મળી, મગજમાં અને કરોડરજીભાં પ્રવેશ કરીને આંચકી કરશે તો? ભારે ખોરાક નહિ પચવાથી કદાચ કશું થઈને ન્યુમોનિયા થશે તો? આ લોકો ખરેખર બેદરકાર રહે છે. વૈદ્યકીય સલાહની અવગણના કરે છે, એટલે પછી પસ્તાશે. પણ ભાવી ભૂતવે છે. આવા બણા કિસ્સાઓ

અને છે. સોજ સગર્ભાવસ્થામાં હોય ત્યારે હેળના ગણી ઉપેક્ષા કરે છે અને પ્રસવ પછી આકસ્મિક હાર્ટફેઈલિ-હૃદય બંધ થઈ જાય છે. પ્રસવ થયા પછી, હવે વાંધો નથી, એમ માની બધાં હરખમાં આવી જાય, અને ત્યારપછી દર્દીને ગભરામણ થાય છે એમ જણાવે. અને થોડીવારમાં તો દાકતર-વૈદ્યોની દોડાદોડ થઈ પડે. હૃદયને ચલાવવા ઇન્જેક્શનો અપાય અને થોડીક જ મિનિટોમાં દર્દીને પ્રાણ જાય.

ખરેખર, એ જ વિષયમાં પાછા અશુભ સમાચાર મળ્યા :

એક દિવસ મધરાતે દર્દીને છાતીમાં ગભરામણ અને માથામાં વેગ આવી વેદના શરૂ થઈ અને દાકતરનાં ઇન્જેક્શનો નિષ્ફળ ગયાં, અને અરધા જ કલાકમાં એ બહેનનો જીવ સ્વર્ગે સીધાવ્યો.

સગર્ભાવસ્થામાં હેળના સોજ અને દર્દના સોજ પ્રથમ તેદ નક્કી કરવાની જરૂર છે. હેળના એટલે ગર્ભના દબાણના સોજ આદમો માસ ઉતર્યા પછી પ્રાયઃ પગના કૂણા ઉપર થોડા જ પ્રમાણમાં દેખા દે છે અને એ સોજને દાખતાં ખાડો પડતો નથી. અર્થાત્ આંગળાથી એ સોજવાળું સ્થાન દબાવ્યા પછી પાછું તરત જ પૂરાઈ જાય છે. આ ગર્ભના દબાણના સોજને હેળના સોજ તરીકે ઓળખવામાં વાંધો નથી. વળી આ સોજની સાથે શારીરિક બીજી કશી જ ફરિયાદ હોતી નથી. પેશાબ-ઝાડા નિયમિત અને સ્વાભાવિક હોય છે. શીદાશ અતિ દારૂ હોતી નથી અને આંખનાં પોપચાં કે મોઢા ઉપર અથવા હાથ કે પેટ, પેડું કે નાભિ ઉપર આ સોજ હોતા નથી. ફક્ત પગે જ કૂણા ઉપર હોય છે.

દર્દના સોજ શરૂઆતથી સગર્ભાવસ્થામાં હોય છે અને દિન-પ્રતિદિન વધતા જાય છે. હાથે, પગે, પેટે, મોઢે, આંખે, નાભિ વગેરે સ્થાનો ઉપર પણ દેખાય છે. એ સોજને પગ ઉપર આંગળી મૂકીને દબાવવાથી ખાડો પડી રહે છે અને પુરાતાં ઘણી વાર લાગે છે. આવા સોજ સાથે શારીરિક બીજી ઘણી ફરિયાદો હોય છે.

ઊલટી, અરૂચી, પાંડુ, મૂત્રાર્દ્રતા વગેરે વગેરે. વળી આવા સોજામાં પેશાબમાં આલ્ક્યુમીન નામનું તત્ત્વ જતું હોય છે. આ નક્કી કરવા માટે વૈજ્ઞાનિક રીતે દાકતર-વૈદ્ય પાસે કે હોસ્પિટલમાં પેશાબ તપાસરાવવો જોઈએ.

આવા સોજાની ઉપેક્ષા કરવામાં ખરેખર જોખમ રહેતું છે. પ્રસૂતિ પહેલાં અગર પછી આવા સોજાવાળી બાઈને આંચકી શકે થાય. એમાંથી ભાગ્યે જ કોઈ બચે છે. આ પ્રાયઃ જીવલેણુ દર્દ છે. આવા સોજામાં ઘણી વાર પ્રસવ પછી તરત જ હૃદય બંધ થઈ જાય છે. માટે દર્દના સોજા, ગર્ભના દબાણના એટલે હેળના સોજા છે એમ માની એસી રહેતા પહેલાં એની પૂરેપૂરી ખાતરી કરવાની જરૂર હોય છે. પેશાબમાં આલ્ક્યુમીન નહીં તો પણ જતું હોય તો પણ સોજા થાય છે. માટે પેશાબ તપાસાવીને આવા સોજામાં દર્દનું મુખ્ય કારણ શોધી લેવું પડે છે.

જે દર્દના સોજા હોય તો, એટલે મૂત્રવિકૃતિ, હૃદયનો રોગ, યકૃત અને અરોળનો રોગ અને તાવ આવતો હોય તો એની દવા સારા વૈદ્ય-દાકતર પાસે અવશ્ય કરાવવી. અને આવા રોગમાં મુખ્યત્વે અનાજ, મીઠું, પાણી અને ગળપણ છોડીને ગાયનું મોળું દૂધ, મેસંજીનો રસ, જવનું પાણી, ઝુકોઝ વગેરે ઉપર પ્રસવ સુધી અને ત્યારપછી પણ એકાદ માસ રહેવું પડે છે. તો જ આવા દર્દમાં મૃત્યુનું તેડું રોકી શકાય છે, નહીં તો માતા અને બાળક બંનેનો જીવ જોખમમાં છે એમ માની લેવાનું છે.

સગર્ભાવસ્થામાં જોરાક વિના પોષણ મળતું નથી એ જાણ છે. દૂધમાં, મેસંજીના રસમાં, ઝુકોઝમાં પૂરતું પોષણ મળી રહે છે. ઉલટું આવે વખતે જોરાક લેવાથી તે નહીં પચવાને લીધે અજીર્ણનું એક વિષ પેદા થઈને તેમાંથી અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

સગર્ભાવસ્થામાં ઉપર કહ્યું એવા રોગના લક્ષણ રૂપે થયેલ

સોજમાં અનાજ, પાણી, મીઠું, ગળપણ વગેરે તો ઝેર છે અને દૂધ એ અમૃત છે: એ વાત ખાસ યાદ રાખવી.

સગર્ભાવસ્થામાં ગમે તે કારણે સોજ ત્વીને વરતાય કે તરત જ પેશાબની પરીક્ષા કરાવી લેવી જરૂરી છે.

આવા સોજની ચિકિત્સા નિષ્ણાત દાકતર-વૈદ્યની પાસે કરાવવી પડે છે. ઘરગથ્થુ ઉપાયોથી મટતા નથી. ઘરગથ્થુ ઉપાયો કરવા જેવું આ સાધારણ દર્દ પણ નથી; છતાં આવે પ્રસંગે દર્દીને દૂધ ઉપર તો વગર પૂછ્યે જ રાખી દેવું અને ત્યારપછી તરત જ વૈદ્યકીય સલાહ લેવી, એટલે રોગ વધતો અટકી જાય.

છતાં દર્દના ઉપાયો આંહી આપ્યા છે કે જે સૌ કોઈને ઉપયોગી થાય. આવા રોગમાં દશમૂળ, ગોખરૂ અને સાટોડીના મૂળનો ક્વાથ બનાવી, એમાં શુદ્ધ સૂર્યતાપી શીકાણત એકથી બે વાસ મેળવીને પીવો. ઝાડાની કબજાવાત હોય તો ઝંડુનું સ્નાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ ૪ વાસ અને સોડા બાઈકાર્બ ૨ વાસ મેળવીને પાણી સાથે ફાટી આપવી, અથવા ગરમાળાનો ગોળ એકાદ તોલો ઉપર કબજા ઉકાળામાં મેળવીને પીવો.

આવે વખતે બીજી દવાઓ કરતાં આયોડેમીક દવાઓ આપવી વધુ સુગમ પડે છે, કારણ કે એનાથી ઉલટીઓ થતી નથી અને સહેલાઈથી લઈ શકાય છે અને ચમત્કારિક શુણ કરે છે-જો દૂધના પ્રયોગ ઉપર રહેવાય તો:—

કેલકર સલ્ફ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન	}	સવારે પીવું
કાલી સલ્ફ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન		
નેટ્રમ સલ્ફ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન		
ગરમ પાણી એક ઓ'સ		
કેલકર ફોસ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન	}	બપોરે પીવું
કાલી ફોસ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન		
નેટ્રમ ફોસ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન		
પાણી ગરમ ૧ ઓ'સ		

કાલીમ્યુર	૧૨ X ૩ ગ્રેઇન
નેટ્રમમ્યુર	૧૨ X ૩ ગ્રેઇન
સીલીસીયા	૧૨ X ૩ ગ્રેઇન
ગરમ પાણી	૧ ઓ'સ

} સાંજે પીવું

આ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણવાર ત્રણ ડોઝ પીવા. સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતથી જ કોઈ પણ જાતની ખટાશ ખાવી એ ભયંકર અને નુકસાનકારક છે. જમરૂપ, ખેર વગેરે સગર્ભાવસ્થામાં ખાવાં એ તો ઝેર સમાન જ છે.

ખરી રીતે સગર્ભાવસ્થામાં કોઈ પણ દર્દ હેળના લક્ષણ તરીકે હોય કે દર્દના સ્વરૂપે હોય, પણ ઉપેક્ષણીય તો નથી જ. એની ચિકિત્સા ગર્ભની રક્ષા કરીને પણ થઈ શકે છે. પરંતુ તેની દવા જ ન થાય. એવી આપણી અજ્ઞાનભરી માન્યતાને લીધે દવા કે ઔષધોપચાર કે પથ્યથી ડરીએ છીએ ને ગર્ભને બચાવવાની લાકડ્યે બેઢિને—મા અને બાળકને બોઈ બેસીએ છીએ. આપણા સમાજમાં ઘણું અજ્ઞાન છે, એટલું જ નહીં, પણ સારા સારા ડેળવાયેલા માણસો પણ સગર્ભાવસ્થામાં થતા રોગની ભયંકરતા અને પરિણામથી અજાણ્યા હોય છે અને પરિણામે સ્ત્રીઓને ગુમાવે છે. સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીશરીરની રાખેલી બેદરકારી સુવાવડમાં ખત્તા ખવરાવે છે. પરંતુ આપણે સ્ત્રીઓના શરીરનો બહુ જ થોડો વિચાર કરીએ છીએ. અને જો કરીએ છીએ તો પણ તે વિચાર ઘણો અપૂર્ણ અને અબળા દષ્ટિથી થયેલો હોય છે. ઘરમાં હરતું કરતું, કામકાજ કરતું, આપણી અને બાળકની સંભાળ લેતું શરીર આપણી નજરે તંદુરસ્ત દેખાવા છતાં એની આપણને ભાગ્યે જ સાચી ખબર હોય છે.

આનું પરિણામ ઉપરાઉપર સુવાવડો અને એમાંથી ભયંકર દર્દ અને છેવટ અકાળ મરણ સ્ત્રીઓને માટે આવે છે.

હોડી દાકતરો, પ્રસૂતિગૃહો, કે નસો નારીશરીરને તંદુરસ્તી આપી શકવાનાં નથી. ખરી રીતે તો જ્યારે આપણે આપણા ઘરમાંની

સ્ત્રીઓની તંદુરસ્તીનો વિચાર કરશું, સ્ત્રીઓની માંદગી, એનું અકાળે આવતું વૃદ્ધત્વ, એના અલ્પાયુષ્યનાં કારણો શોધીશું ત્યારે જ સ્ત્રીઓના શરીરનો ઉદ્ધાર થશે; નહીં તો સ્ત્રીઓનાં શરીર શોષાયાં વગર રહેવાનાં નથી જ.

સગર્ભાવસ્થા અને સુવાવડ વિષે આપણામાં રહેલું અજ્ઞાન નાશ થવાની ખાસ જરૂર છે. એને માટે ઘેર ઘેર ઉપદેશ દેવાની મને સાચી સમજણ આપવાની અગત્ય છે. સગર્ભાવસ્થાથી આરંભી સ્તનપંખ્યાવસ્થા (બાળક ધાવે ત્યાંસુધી) કેવી રીતે રહેવું એના નિયમો જાણવા અને પાલન કરવા એ આપણું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. ખીજા અજ્ઞાન હશે તો ચાલશે, પણ આ અજ્ઞાનથી તો આપણી ભાવી માતાઓ ભાવી બાળકોનાં શારીરિક દીવાળાં ફૂંકાશે. શારીરિક સદ્દર મૂડી વગર સામાજિક વેપાર સરળ નહીં ચાલી શકે.

સૂતિકા—રોગ

અને

સુવાવડીના સોજા

પૂર્વે આપણે સગર્ભાવસ્થાના સોજા વિશે ચર્ચા કરી છે. અહીં આપણે સુવારોગ તથા સુવાવડીના સોજા વિશે વિચાર કરીશું, કારણ કે સુવારોગનાં લક્ષણોમાં સોજા એ પણ એક મુખ્ય લક્ષણ છે. *

તાવ, અંગોમાં કળતર, તૃષ્ણા, શરીરનું ભારેપણું, શ્વેત, કંપ, અતિસાર-ઝાડા, સોથ-સોજા, આ લક્ષણો પ્રાયઃ સુવાવડીને સુવારોગમાં થાય છે અને તેને શાસ્ત્રોમાં સૂતિકારોગ કહે છે. આ ઉપરાંત ઉધરસ, આંધરી વગેરે વાત-કફથી ઉત્પન્ન થતા રોગો પણ સાથે હોય છે ખરા.

સુવારોગ અગર સોજા થવાનાં મુખ્ય કારણોમાં સગર્ભાવસ્થાથી આરંભીને સુવાવડમાં થયેલ અયોગ્ય આહાર વિહારાદિ મુખ્ય છે. સિવાય સગર્ભાવસ્થામાં ઘણી સ્ત્રીઓ માટી, ભૂતડો, ચાક, રાખ વગેરે ખાય છે એને લીધે પણ પાંડુ અને સોજા થાય છે.

વૈદકશાસ્ત્ર સગર્ભાવસ્થાથી આરંભીને પ્રસવ પછીના ચારથી છ માસ સુધી કોઈ પણ પ્રકારની ખટાશ અથવા અમ્લપાકી ખોરાક ખાવાની મના કરે છે. છાશ, કઢી, કોકમ વગેરે પણ ન ખાવાં

મૃત્વક્કલોષ્ટ મક્ષણાલ્લવણાતિમક્ષણાદ્વા ગર્ભસંપીઢનાદાયગર્ભપ્રવતનાત
પ્રજાતાનાં ચ મિધ્યોપચારાદુદીર્ગ દોષત્વાન્ન શોથાઃ પ્રાદુર્ભવન્તિ.

ચરકસંહિતાઃ સૂત્રસ્થાન અ. ૨૮ સૂ. ૪

માટી, કાંઠવ, ટેન્ડાં ખાવાથી અથવા અતિ મીઠું ખાવાથી, ગર્ભાથી કોઈ સિરા હાવાથી, કાચો ગર્ભ પડી જવાથી અને પ્રસૂતા સ્ત્રીએ પથ્થ-સેવન નહિ કરવાથી, દોષો વૃદ્ધિ પામવાથી સોજા ઉત્પન્ન થાય છે.

જોઈએ. એટલું જ નહિ, પણ તળેલા ખોરાકો, કઠોળ, ફરસાણુ-ઢોકળાં, ઢેબરાં, પોતૈયાં વગેરે ખાધા પછી પાચન વખતે ખાટાં થયા પછી જ પચે એને અમ્લપાકી ગણવામાં આવે છે, એ પણ કુપથ્ય છે. સગર્ભાવસ્થામાં કરેલી ભૂલો પ્રસવસમયે સુવારોગમાં પરિણમે છે. આ બાબતોની ચર્ચા પૂર્વે વિસ્તારથી કરવામાં આવી છે.

સામાન્યતઃ ઝીણો તાવ, મોઢે, હાથે, પગે, કે પેટે થેથર, શરીરની પીળાશ, કમજીઆત અથવા ઝાડા—એને ઘેરાંઝો સુવારોગ કહે છે. એનું એક કારણુ તો એ પણ હોય છે કે પ્રસવ વખતે ગર્ભાશયમાંથી પૂરો બગાડ નીકળ્યો હોતો નથી. પેટમાં બગાડ રહી જવાથી પણ આ દર્દ થાય છે. મુખ્યત્વે સગર્ભાવસ્થામાં અને સુવાવડમાં બરાબર સચવાય અને કુપથ્ય કશું થતું નથી, તો એથી સુવારોગ કે સોજા થવાનો સંભવ રહેતો નથી.

વળી સુવાવડ વખતે એકાદ બે માસ સુવાવડીનો ઉકાળો કે જેનું નામ ‘દશમૂળયુક્ત દેવદાર્વાદિ ક્વાથ’ છે એ પીવાય છે. તો પણ આવા રોગમાંથી મુક્તિ મળી જાય છે. અલગત, સુવાવડના ઉકાળાને નામે વેચાતા ગમે તેવા ક્વાથો પીવાથી કશો લાભ થતો નથી. ઉદ્ધતું નુકસાન થાય છે. શાસ્ત્રોક્ત પાઠ પ્રમાણે તૈયાર કરેલો ક્વાથ હોવો જોઈએ.

સગર્ભાવસ્થામાં ખટાશ ખાવાની આદત, માટી ખાવાના હેવા, અને જૂની કમજીઆત એ સુવારોગ થવાનાં ઘણાં કારણો પૈકી મુખ્ય છે.

સુવાવડીને વધારે પડતા સોજા હોય, સાથે ખૂબ નબળાઈ હોય, હૃદયની ફડક હોય, કે મૂત્રાશય અગર યકૃતના દોષને લીધે સોજા થયા હોય તો તરત જ સારા અને કુશળ વૈદ્ય દાકતરની સલાહ લેવી એ હિતાવહ છે.

સોજા મુખ્ય દર્દ રૂપે પણ હોઈ શકે, અથવા યકૃત, મૂત્રાશય કે હૃદયના કોઈ દર્દના ઉપદ્રવ રૂપે પણ થઈ શકે. જે ઉપદ્રવ રૂપે હોય તો એના મુખ્ય રોગનાં કારણો શોધી ઉપાય કરવો જરૂરી છે.

હવે સુવારોગમાં તાવ, સોજા, ઉધરસ, ઉલટીઓ, શ્વાસ, ઝાડા, વગેરે હોય તો તરત જ ખોરાક બંધ કરી દેવો જરૂરી છે. રોગમાં પણ સુવાવડીને માટેનો ખોરાક શરીરો, રાખ વગેરે આપવું જ જોઈએ એમ કાંઈ નથી. આવે વખતે ઘી ગોળ આપવાથી ભારે નુકસાન થાય છે. વળી સુવાવડીને દૂધ આપવાથી શરીરમાં પીળાશ આવી જાય છે એ માન્યતા તદ્દન ભૂલભરેલી છે. એટલે આવા વખતે ખોરાક બંધ કરી, ફક્ત દૂધ ઉપર રહેવું એ લાભકારક છે. ખોરાકમાં માત્ર ગાયનું મોળું દૂધ આપવું જોઈએ.

સુવાવડીના સોજાને માટે દશમૂળનો ઉકાળો અમૂત સમાન છે. આયુર્વેદમાં દશમૂળ જેવી શોથનાશક એક પણ ઔષધી નથી. સોજામાં અને વા તથા મગજના અને જ્ઞાનતંતુઓના રોગોમાં શ્રેષ્ઠ દવા દશમૂળ છે. એલોપથી ન્યાં ન્યાં વીટામીન ‘બી’ વાપરે છે ત્યાં ત્યાં આપણા આયુર્વેદમાં દરેક ઠેકાણે દશમૂળનો ઉપયોગ છે. દશમૂળની પ્રશસ્તિમાં જરીકે અતિશયોક્તિ નથી.

સોજા ઉપરાંત તાવ, ઉધરસ, ઝાડા તથા જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈમાં પણ દશમૂળ ઉપયોગી છે.

પેટમાં બગાડ રહી જવાથી સુવાવડની શરૂઆતમાં તાવ, અનિદ્રા, પેટનું શ્વસ, શરીરનો દુઃખાવો વગેરે હોય તો નીચે પ્રમાણે ઉપાયો કરવાથી શાંતિ થઈ જશે.

શાસ્ત્રોક્ત દશમૂળયુક્ત દેવદારાદિ ક્વાથનો ખરડો

દશમૂળ ૨૦ વીસ તોલા,

કડુ

દેવદાર

ધાણા

વજ

હરડેની છાસ

સાચો મુગંધી ઉપલેટ

મજપીપર

લીંડી પીપર

મેદી બોરંગડીનાં મૂળ

મુંદ

ગિબી બોરંગડીનાં મૂળ

મોથ

કરિયાતું

ધમાસો

અતિવખની કળી

બળો

ગોખરૂ

કાયફળ

કાકડાશીંગી સાચી લાંબી

શાહજહે સાચું

આ ઔષધો પૈકી દશમૂળ ના રતલ અને બાકીનાં બીજાં બધાં ઔષધો બળે તોડા લેવાનાં છે.

તમામને આખાં ભાગાં ખાંડી, ચીરાઉ ચાળણીથી ચાળી, એના આઠ ભાગ પાડવા. એક ભાગ ૧૥ શેર પાણીમાં, માટીના વાસણમાં ઢાંક્યા વગર ધીમે તાપે, પાસે બેસીને ઉકાળવો. નવટાંક પાણી રહે ત્યારે ઉંતારી, ઠરે એટલે ગાળીને પીવું. એ જ દૂધ પાછા ફરીથી સવાર પ્રમાણે ઉકાળી સાંજે પીવા. આઠ ઉકાળા સોળ ટંક ચાલશે. આ ઉકાળો સુવાવડીને દોઢ બે માસ પાવાથી કશેા પણ રોગ થતો નથી અને હોય તો તે પણ મટી જાય છે, ધાવણ સુધરે છે, બાળકની પણ તંદુરસ્તી વધે છે. દરેક સુવાવડ વખતે આ ઉકાળો સ્ત્રીઓ પીએ તો આશીર્વાદ સમાન છે.

હવે આ ઉકાળાથી પેટમાં રહેલો બગાડ તો નીકળી જાય છે અને રહેતો નથી, છતાં બહુ બગાડ રહ્યો હોય અને એને લીધે ગર્ભાશયનું શક્ત, આકરી, શરીરનું કળવું, તાવ વગેરે હોય તો આ ઉકાળા ઉપરાંત નીચેના ઉપાયો કરવા:

પ્રતાપલકેશ્વરરસ ‘યોગરત્નાકર’ ગ્રંથના પાઠ પ્રમાણે તૈયાર કરેલો દરેક સારા વૈદ્યને ત્યાં મળવાનો સંભવ છે, તે બેથી ચાર વાલ સવાર-સાંજ ઉકાળો પાતી વખતે મધમાં ચટાડવો. ત્યારબાદ ઉકાળો પાવો.

બપોરે—શુદ્ધ શીલાજીત ૪ વાલને આશરે દૂધમાં કે પાણીમાં ઓગાળીને પાછ દેવો.

ઉપર્યુક્ત ઉકાળામાં કકુ, હરડે વગેરે આવવાથી શરૂઆતમાં

ઝાડા થાય છે અને પેટમાં થોડીક આંકડી આવે છે, પરંતુ એથી જરૂરે ડરવાનું નથી. શરૂઆતમાં એમ થઈને કોષ્ટશુદ્ધિ થઈ જશે અને પછી તો ઝાડો નિયમિત થઈ જશે.

ઘણીવાર પેટમાં બગાડ રહી જવાથી આખા શરીરમાં અને પેટમાં શળ આવે છે. આયુર્વેદમાં એને ‘મસ્તકશલ્લ’ કહે છે. એને માટે ઉપરના ક્વાથમાં સાચો જવખાર એથી ચાર ઘાત, પીતી વખતે નાંખીને પીવાથી તરત જ શલ્લ મટી જાય છે.

સોળ એ દર્દ મુશ્કેલ છે. એમાં તો અનાજ, પાણી અને મીઠું તથા ગળપણુ ઝેર રૂપ છે, એટલે બંધ જ કરી દેવું જોઈએ.

ફક્ત માયના દૂધ ઉપર રહેવાથી જ સોળ મટે છે. સોળમાં દૂધનો પ્રયોગ એ જ અકસીર ઉપાય છે. એ સિવાય બીજા બધા ઉપાયો થીમડાં હોવાથી નકામા છે. એટલે સોળ મટાડવા માટે તો દુધોપચાર કરવો એ જ સત્તાહમરેલું છે. એના ઉપાય નીચે પ્રમાણે છે:

દશમૂળ ૨૪ ભાર અને સાંટોડીનાં મૂળ ૮ ભાર.

એકેને આખાંભાગાં ખાંડી, એના આઠ ભાગ પાડી, પાછળ લખેલી રીતે ઉકાળો અનાવી, સવારસાંજ પીવાથી સોળ ઉતરી જાય છે. દશમૂળ અને સાંટોડીનાં મૂળ ગમે તેવા સોળને ઉતારી દેવામાં અકસીર છે. અલખત, એની સાથે પણ દુધોપચારની તો જરૂર છે જ.

અનતાં સુધી પાણી છાંડી દેવું. ન જ રહી શકાય તો લીલાં નાળિયેરનું પાણી પીવું. લીલાં નાળિયેર ન મળે તો સૂકાં નાળિયેરનું પાણી પણ ચાલે; અથવા સોડાવોટર લેવાય. એટલું જ નહિ, પણ સોડાવોટરમાં દૂધ મેળવીને પણ પીવાય. એમ છતાં કદાચ પાણી પીવું પડે તો ઉકાળીને પાકું કરેલું પાણી બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં પીવું કે કોગળા કરવા.

સોળ માટે એક બીજો ઉકાળો પણ છે.

દશમૂળ શેર	૦૧	} આ બધાને આખાંભાગાં ખાંડીને તેના આઠ ભાગ પાડવા.
સાટોડીનાં મૂળ	૪ તોલા	
ગળા	૨ તોલા	
હરડેની છાત	૨ તોલા	
સૂંઠ	૨ તોલા	
દેવદાર	૨ તોલા	

ઉપર્યુક્ત ઉકાળો પાછળ બતાવેલી રીતે તૈયાર કરી, સવાર-સાંજ પીતી વખતે તેમાં બેંસો ગુગળ ૦૧ તોલો, તથા ગૌમૂત્ર ૨૧૧ ભાર નાખીને પીવો. પાંડુ અને સોજા માટે ગૌમૂત્ર અમૃત છે. એનાથી ચક્રત સુધરે છે અને પેશાબ છૂટે છે. સોજા માટે આ ઉકાળો બહુ જ સરસ છે. વળી પાંડુ-દિકાશ મટવા માટે અપોરે-મંડૂર ભરમ વાત્ર ૨ થી ૪ મધમાં ચાટવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. અથવા નીચે પ્રમાણે મિશ્રણ લેવું જરૂરી છે:

મંડૂર ભરમ	૨ વાત્ર	} મેળવી બે પડીકાં બનાવી, રોજ અપોરે અને રાતે અથવા ઉકાળા સાથે મધમાં ચાટવાં.
શંખ ભરમ	૧ વાત્ર	
પ્રવાત્ર ભરમ	૦૧ વાત્ર	
કપુરકાયલીનું ચૂર્ણ	૪ વાત્ર	

આનાથી પાંડુ, શોથ, વગેરે મટીને શરીરમાં શક્તિ આવે છે. આ દવાઓ દરેક સારા વૈદ્યને ત્યાં કે પ્રતિષ્ઠિત ફાર્મસીઓમાંથી મળે છે.

એ સોજા સાથે જાડા હોય તો નીચે પ્રમાણે ઉપાયો કરવા-કેમકે જાડા સાથેના સોજામાં ઉપરના ઉપાયો કરવાના નથી. એની ચિકિત્સા તદ્દન જુદી છે.

જાડા સાથે સોજા માટે ઔષધોપચાર:—

દશમૂળ	શેર	૦૧
સૂંઠ	તોલા	૨
અતિવખતી કળી	તોલા	૨
મેથ	તોલા	૨

કરિયાતું	તોડા	૨
મળો	તોડા	૨
કડાછાલ	તોડા	૨

આ તમામ ઓસડીયાંને પાછળ લખેલી રીતે ખાંડી, આદ ભાગ પાડી, પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉકાળો સવાર સાંજ પીવાથી જાડા સાથેના સોજા મટી જાય છે.

જાડા સાથેના સોજામાં પણ દુર્ગંધાપચાર જરૂરી છે એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. વળી આ ઉકાળા ઉપરાંત સુવર્ણ પરપટી અથવા પંચામૃત પરપટી બેમાંથી જે મળી શકે તે વાલ, તેમાં શેકેલ ઓથમી જીરાનું ચૂર્ણ ૨ વાલ મેળવી, ખૂબ વાટીને બે પડીકાં બનાવી, સવાર સાંજ મધમાં ચાટવી, અને ઉપર ઉકાળો અનુપાત તરીકે પીવો. થોડા વખત પછી પરપટીનું પ્રમાણ વધારી બમણું કરવું. ઓથમીજીરાનું પ્રમાણ પણ વધારવું. એમ વધારેમાં વધારે પરપટી આખા દિવસમાં એક વાલ, અને ચાર વાલ શેકેલ ઓથમીજીરાનું ચૂર્ણ લેવું.

આ પ્રયોગથી જાડા, સંગ્રહણી અને સોજા ત્રણેય મટી જાય છે. મતલબ કે, જાડા સાથે સોજા હોય તો અને જાડા વગર સોજા હોય તો તેમાં આ બેઉ જુદા જુદા પ્રયોગો વિવેકબુદ્ધિ વાપરીને કરવા. સિવાય આવાં દર્દો વિષે આ લેખકને ખુલાસા પુછાવી શકાશે અને સલાહ પણ લઈ શકાશે.

સુવારોગ, સોજા, અતિસાર, સંગ્રહણી, પાંડુ, વગેરે રોગોમાં ખૂબ લાંબી મુદત એટલે ત્રણથી ચાર માહિના સુધી પરહેજ પાળવી ને દવા લેવી પડે છે. તો જ દર્દ ઉથલો મારતું નથી, અને સંપૂર્ણ નિર્મૂળ થાય છે.

સુવાવડીને દરેક વખતે દશમૂળયુક્ત દેવદાર્વાદિ ક્વાથ પાવાનું ચૂકવું નહિ. એથી આવાં દર્દો થવાની જરૂર કે ધારતી રહેતી નથી.

સુવાવડ પછી પણ બાળક ધાવે ત્યાં સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવાની ખાસ જરૂર છે. હમેશાં સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થા અને બાળક ધરવાવવાનું કામ, ઉછેર, પરિશ્રમ અને એવધાને કારણે ખૂબ લાંબા ગાળા સુધી બ્રહ્મચર્યની ખાસ જરૂર હોય છે. સ્ત્રીઓને માથે આ બોળે હોવાથી એની શરીરની શક્તિ વિષયસેવનમાં ઓછામાં ઓછી ખર્ચાવી જોઈએ.

સ્ત્રીઓને લાંબા ગાળાનું બ્રહ્મચર્ય ન પળાવાને કારણે પ્રસવનો બોળે વારંવાર પડે છે. એથી સ્ત્રીઓ અને બાળકો દિન પ્રતિદિન રોગી અને નિર્બળ બનતાં જાય છે; અને જનેતા તથા બાળકનું મરણપ્રમાણ પણ વધ્યું છે. આ વિષે ખૂબ વિચાર કરવાની અને સમજવાની જરૂર છે. મહર્ષિ ટોલ્સ્ટોયના મતાનુસાર ‘સ્ત્રીઓને ધારા-સભામાં સમાનતા કે સ્વાતંત્ર્ય આપવાની જરૂર કરતાં પણ ખરી જરૂર તો, એને સ્વતંત્રતા આપવાની છે શયનગૃહમાં, કે જેથી એની ઇચ્છા વિના પુરુષ એની ઉપર વિષયસેવનનો બોળે નાખી ન શકે, અથવા પરાણે એની વાસનાને જનગૃહ કરી ન શકે.’ સ્ત્રીઓને સગર્ભા-વસ્થામાં, સ્તનપંખ્યાવસ્થામાં (બાળક ધાવતું હોય ત્યારે) વિષયવાસના પ્રાયઃ થતી નથી, અને કદાચ થાય તો પણ તે પુરુષપ્રેરિત-કૃત્રિમ હોય છે. સ્વયં સ્વાભાવિક વાસના સ્ત્રીને ક્યારે થાય છે એનો પુરુષોએ અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે; અથવા તે બાબતમાં સ્ત્રીને સ્પષ્ટ કહેવાનો અધિકાર આપવો જોઈએ.

આ લેખમાં આવા રોગોના જરૂરી ઉપાયો બતાવ્યા છે, પરંતુ બ્યારે દર્દ જરાક ગંભીર સ્વરૂપ પકડે એટલે તરત જ સારા અને અનુભવી વિદ્વાન વૈદ્ય દાકતરની સારવાર નીચે દર્દીને મૂકી દેવામાં જ લાભ છે.

ગમે તેવા વૈદ્યની પાસેથી આ દવાઓ ખરીદવી નહિ અને એવા અણુઘડ વૈદ્યોની સારવારમાં સુવાવડીને મૂકવી પણ નહિ.

અનેક સ્ત્રીઓને થતાના અપ્પમાં હરખી જનાર

સુવારોગ

પ્રજનન એ તો સ્ત્રીઓનું સાહજિક કાર્ય છે. એને માથે કુદરતે માતા થવાની ફરજ નાખીને નારીશરીરની રચના જુદી રીતે કરેલી છે. માતા જનતાં પહેલાં દરેક સ્ત્રીને સુવાવડમાંથી પસાર થવું પડે છે. વૈદ્યકશાસ્ત્ર તો માને છે કે, પ્રસૂતિ એ તો પ્રાકૃતિક ક્રિયા છે: કુદરતી હાજત જેવી સ્વાભાવિક છે. દરેક પ્રસવ પછી સ્ત્રીનું શરીર વધારે તાંદુરસ્ત, સુદૃઢ, અગવાન અને સુંદર જનવું જોઈએ, પરંતુ અત્યારે તો એથી તદ્દન વિપરીત દશા જોવામાં આવે છે. પ્રત્યેક પ્રસૂતિમાં જન્મેલા દિન પ્રતિદિન નબળી અને માંદી જનતી જાય છે અને મૃત્યુ તરફ ધસડાય છે, પણ જૂના જમાનાની સ્ત્રીઓ ગામડામાં સુવાવડ ખાઈને તાજમાજ અને પુષ્ટ થઈને કોકે છે.

અત્યારની સ્ત્રીઓની ખેદજનક સ્થિતિ આપણી અનુચિત રહેણી-કરણી, ખોરાક અને અજ્ઞાનતાને આભારી છે.

સુવારોગને વિષે જાણવું એ મહા દુર્ઘટ કાર્ય છે, કારણ કે સુવાવડમાં થતા રોગો ઘણા છે અને તે પૈકી કેટલાક તો એવા મહા ભયંકર તથા પ્રત્યાજ છે કે તેની સારવાર ઘરમેળે કે માત્ર લેખ વાંચ્યા ઉપરથી કરી શકાય નહિ, પરંતુ અનુભવી વૈદ્ય, દાકતર કે નર્સ દ્વારા જ ચિકિત્સા કરાવવી પડે. આપણે એવા ગંભીર રોગો છોડી દઈને, જે રોગોને કે લક્ષણોને સામાન્ય જનતા 'સુવારોગ' તરીકે ઓળખે છે એની ચર્ચા કરીશું. અજ્ઞાત, પ્રસૂતાના કોઈ કોઈ એવા બીપણ રોગોનો નામનિર્દેશ અને જરૂર પૂરતી ઉપયોગી સૂચનાઓ ચેતવણી તરીકે આ લેખમાં આવ્યા વગર નહિ જ રહે.

સાધારણ રીતે સુવાવડમાં થતા દરેક રોગને 'સુવારોગ' એવું નામ આપી શકાય, આયુર્વેદમાં પણ એવો એક મત છે કે, પ્રસૂતિ પછી ચાર કે છ માસ સુધી થનારા દરેક રોગને સુવાવડીના રોગો ગણીને એની ચિકિત્સા કરવી.

છતાં ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં સૂતિકારોગનાં ખાસ વિશિષ્ટ લક્ષણો દર્શાવી એના ઔષધોપચાર પણ વર્ણવેલા છે.

આ દેખીતા વિરોધાભાસવાળા મતનું સમાધાન અથવા એક-વાક્યતા એ છે કે, સુવાવડ આવી ગયા પછી ચાર કે છ માસ સુધીમાં ગમે તે રોગ થયો હોય, તો પણ એ સ્ત્રીના ગર્ભચંત્રની વિકૃતિને પરિણામે કે ગર્ભાશયના કોઈ રોગરૂપે આ થયું છે કે કેમ, એની પરીક્ષા દ્વા કરનાર ચિકિત્સકે કરવી.

સુવાવડીના કેટલાક રોગો એક્યુટ-ઉગ્ર હોય છે અને કેટલાક રોગો ક્રોનિક-પુરાતન બને છે. પ્રસૂતિના પ્રખ્યાતસ્થાના રોગો તો સુયોગ્ય વૈદ્ય દાકતરને સોંપી દેવામાં સલામતી છે. છૂર્ણાવસ્થાને પામેલાં લક્ષણોવાળા રોગને નામે જોને પિછાનવામાં આવે છે એનું નિદાન અને ચિકિત્સા આ લેખમાં આપણે કરવાની રહે છે.

અલ્પધા સુવારોગ થવાનાં કારણો સગર્ભાવસ્થામાંથી ઉત્પન્ન થયેલાં હોય છે, અને શરીરમાં અવ્યક્તભાવે પડેલાં હોય છે. કેટલીક વાર તો સગર્ભાવસ્થાના રોગોની ઉપેક્ષા કરવાથી અથવા કુપચ્ચ કરવાથી પરિણામે સુવારોગ લાગુ પડે છે.

તાવ, ખાંસી, પાંડુ, શીકાશ, હાથે પગે મોઢે અને આંખે થેથર-સોગળ, ઉધરસ, ઝાડા કે કમજબીયાત, નયનાઈ, શ્વેત પ્રદર કે લોહીવા, માથાનો દુઃખાવો, કમર અને વાંસાની દ્રાટ્ય, કળતર, અનિદ્રા, ખેચેની, પેટ તથા પેડુની વેદના, મંદામિ, અરુચિ, અછળું, હાથ પગ અને આંખોનો દાહ, ઈત્યાદિ સુવારોગનાં સર્વસામાન્ય લક્ષણો છે. આ ચિહ્નો અલ્પ લાંબો વખત રહેવાથી અને સુયોગ્ય ચિકિત્સા

કે ઔપધોપચાર નહિ થવાથી, તેમ જ કુપથ્ય સેવન કરવાથી તેને પરિણામે ક્ષય થાય છે. ઘણી સ્ત્રીઓને માટી ખાવાની કુટુંબમાંથી પણ સુવારોગ જન્મે છે. આ રોગમાં લીવર-યકૃત અને બરોડની ગાંઠોનો સોળો પણ હોય છે.

આ સિવાય સુવાયડ પ્રસંગે કેટલાક પ્રખ્યાત અને ભયંકર રોગો પણ થાય છે. જેવા કે:—(૧) પ્રસવ વખતે અથવા પ્રસવ પછી સખત જ રક્તસ્રાવ. આને લીધે સુવાવડીનો જીવ જોખમમાં આવી પડે છે. કેમ કે બહુ લોહી શરીરમાંથી ચાલ્યું જવાને લીધે હૃદય અંધ થઈ જવાની ધારતી રહે છે, કારણ કે સર્ગભાવરથામાં માતાના લોહીમાંથી જ બાળક રચાયું અને પોષાયું હોય છે, એટલે પ્રસૂતા રક્તાસ્પતને લીધે પ્રથમથી જ શીકા તો પડેલી હોય છે જ.

આવે પ્રસંગે તાત્કાલિક સારવાર તરીકે સુવાવડીના ખાટલાને પગ તરફ પાંગળે પાયા નીચે બે મોટા ઈંટના કે લાકડાના કકડા મૂકીને ઓશીકા તરફ ખાટલા ઢગડતો રાખવો. પેટ ઉપર કાળી માટીનો રોટલો કરીને મૂકવો અને વારંવાર માટી બદલાવ્યા કરવી, અથવા પેટ ઉપર બરફ ભરીને આઘસમેગ ફેરવવી; અને વિના-વિલંબે સારા દાકતર-વૈદ્યની તથા નર્સની સલાહ લેવી. જો એમાં ટીક થવાનો કદાચ સંભવ હોય તો કામચલાઉ નીચે પ્રમાણે ઉપાયો કરવા:

સાચું નાણાકેસર બળે વાત દિવસમાં ત્રણથી છ વખત મધ-સાકર સાથે ચટાડવું. અથવા બળે વાત સાચી રસવાંતી અથાળ દૂધમાં ઘુંટીને સુવાવડીને પાવી.

અથવા કેલકરફોર, ફેરમફોસ, કાલીમ્યુર, કાલીફોસ દરેકનાં ૧૨ x (એના પાવરની સંજ્ઞા છે) (માત્રા—દસ દસ ગ્રેઈન દરેક લેવાં.) એક શીશીમાં નાંખી એમાં ત્રણ ઔસ સાધારણ ગરમ પાણી

નાંખી ઓગાળવું. એમાંથી દિવસમાં ત્રણવાર પાવું. આ બાયો-કેમીનો પ્રયોગ પણ સરસ છે.

ઉપર બતાવેલા ત્રણ ઉપાયો પૈકી એકાદ ઉપાય વૈદકીય સાર-વાર મળતાં સુધી રાહત તરીકે કરવો.

(૨) પ્રસૂતાનો ચેપી ભયંકર તાવ અને #સનેપાત:-આ તો સેપ્ટીક શીવર છે. એમાં ટાઢ વાછને સખ્ત તાવ ચડી આવે છે. દર્દી બંધ છે, બેભાન અને છે અને યોનીમાર્ગેથી નીકળતો સ્નાયુર્જક મારે છે. એ રોગ એક ક્ષણની પણ ઉપેક્ષા કરવા નેવો નથી: સહ્યોમારક છે. એટલે આવા દર્દીને કાંતો પ્રત્યુત્તિગૃહમાં કે હોસ્પિટલમાં ફેરવવી જોઈએ. અથવા સારા દાકતર-વૈદની દેખરેખ નીચે નર્સ દ્વારા પરિચર્યા અને ચિકિત્સા કરાવવી જોઈએ. છતાં આવો તાવ ચડે કે તરત જ અથવા એના પ્રાથમિક લક્ષણ તરીકે અનિદ્રા કે માથાનો દુઃખાવો અથવા બેચેની માલૂમ પડે કે તરત જ ઉપર કહ્યું તેમ યોગ્ય સારવાર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો, પરંતુ એ મળે ત્યાંસુધી પણ બેદરકાર રહેવા નેવો આ રોગ નથી, એટલે વિના-વિલંબે નીચે પ્રમાણે પગલાં લેવાં.

સુવાવડીના ખાટલા પાસે સ્વચ્છતા રાખવી, શેક માટે રાખના ઢગલા કે છાણાનો ધૂમાડો સદંતર ત્યાગી દેવો. દર્દીને પ્રવાહી ખોરાક આ કોશી-ઉપર રાખવી, ખીજે ખોરાક બંધ કરી દેવો અને માથા ઉપર બરફ મૂકવાનું શરૂ કરી દેવું, અને પહેલી તકે નર્સને બોલાવી યોનિ-માર્ગની તપાસ કરાવીને હુશ આપવાની કે જંતુમ પોતાં મૂકવાની જોડવણ કરવી. આ રોગમાં દશમૂળ ક્વાથ બાથ સરસ કામ કરે છે. ચાર લોટા દશમૂળ આખાંભાગાં ખાંડી એને દોઢ શેર પાણીમાં

* આવા રોગો માટે હાથમાં એલે પથીમાં પ્રોન્ટોસીલ, સીનાજોલ, સલ્ફાડાયઝીન, વગેરે સલ્ફામુપની દવાઓ વપરાય છે, અને હવે પેનિસી-લીનનો પણ ઉપયોગ થાય છે.

માત્રીના વાસણમાં કે કલાઈવાળી તપેલીમાં ધીમે તાપે ઢાંક્યા વગર ઉકાળી, નવટાંક પાણી બાકી રાખી ઉતારીને પાવું, અને કૂચા પાછા ખીન્ને ટુંકે એવી જ રીતે ઉકાળીને પાયા પછી ફેંકી દેવા. આવી કડાકૂટ કોઈ કારણે ન બની શકે તો ઝંડુ કાર્મસીમાં દશમૂળ ક્વાથ-સાર (પ્રવાહી)ની શીશી તૈયાર મળે છે તે લાવીને વાપરવી. જો મળી શકે તો આ ઉકાળામાં સૂર્યતાપી શુદ્ધ શીલાજીત એથી ચાર વાલ તથા ‘પ્રતાપત્રકેશ્વરરસ’ એકથી બે વાલ મેળવીને પાવો. સવાર-સાંજ દશમૂળ ક્વાથ, પ્રતાપત્રકેશ્વરરસ અને શીલાજીત આપવાં, અને બપોરે તથા રાત્રે બાયોકેમીક દવાઓ નીચે પ્રમાણે આપવી:

ફેરમફેસ	૧૨ X ૬	ઐઇન	} બપોરે અને રાત્રે સૂતી વખતે પાવું.
કાલીમ્યુર	૧૨ X ૧૦	ઐઇન	
કાલીફેસ	૧૨ X ૧૫	ઐઇન	
પાણી (સાધારણ ગરમ)	૨ ઓ'સ		

આ સારવાર તાત્કાલિક રાહત માટે છે. ખરી રીતે તો ઉપર જણાવ્યું એમ જવાબદાર અને જાણકાર ચિકિત્સકની સીધી દેખરેખ નીચે જ ચિકિત્સા તથા સારવારનું કામ લેવામાં સલામતી છે.

(૩) પ્રસવ પછી ખાલી પેટ થવાથી પેટમાં તથા પેડુંમાં વાયુ ભરાય છે અને શ્લેષ્મ આવે છે, હાથપગ તૂટે છે, પેશાબ ઉતરતો નથી અને વારંવાર હાજત થયા કરે છે, ઉનવા બળે છે. એને આયુર્વેદની પરિભાષામાં ‘મહ્લક શ્લે’ કહે છે. આ અતિ વેદના-દાયક રોગ હોવા છતાં ગંભીર કે બચાંકર નથી. આનો સાદો ઉપાય એ છે કે, બ્યાંસુધી આ પીડા ન મટે ત્યાંસુધી પ્રવાહી ખોરાક ઉપર રહેવું અને નીચે પ્રમાણે ઉપાય કરવો:

સોડા બાય કાર્બ	૬ વાલ	} દિવસમાં ત્રણ વાર
જવખાર સાચો	૩ વાલ	
શીલાજીત સૂર્યતાપી શુદ્ધ	૧૧ વાલ	
પાણી કે સુદર્શનનું પ્રવાહી	૩ ઓ'સ	

—અથવા—

કેલકર ફોસ ૧૦ ગ્રેઇન (૧૨X)	}	દિવસ અને રાતમાં ૬ વખત
કાલી ફોસ ૧૦ ગ્રેઇન (૧૨X)		
મેગ ફોસ ૧૦ ગ્રેઇન (૧૨X)		
નેટ્રમ ફોસ ૧૦ ગ્રેઇન (૧૨X)		
નેટ્રમ સલ્ફ ૧૦ ગ્રેઇન (૧૨X)		
પોણી ૬ ઓ'સ (સાધારણ ગરમ)		

દર ચાર ચાર કલાકે એક ભાગ પીવો.

(૪) સુતિકોન્માદ—સુવાવડનું ગાંડપણ. આ પણ પ્રાયઃ સેપ્ટિક ફીવરના પરિણામે જીર્ણીવરથામાં સનેપાતના રૂપમાંથી ફેરવાઈને ગાંડપણના રૂપમાં પરિણમે છે. આ રોગમાં ‘સર્પગંધા’ ઘણું સાઈ કામ કરે છે.* પરંતુ આ દવા સારા વૈદ્યની સલાહ લઈને વાપરવા જેવી છે. આ ગાંડપણમાં સ્ત્રીઓ માટે ભાગે આત્મહત્યા કરવાના આવેશવાળી અને છે, માટે ન્યાંસુધી તદ્દન આરામ ન થાય ત્યાંસુધી એની ખાસ દેખરેખ રાખવી અને રેડી મૂકવી નહિ; તેમ જ એના બાળકને તે મારી ન નાખે એ પણ ધ્યાનમાં રાખવાનું હોય છે. સુવાવડીનું ગાંડપણ એવું વિચિત્ર છે કે, કાંતો એ પોતે મરી જવાનો પ્રયત્ન કરે છે અથવા પોતાના બાળકને મારી નાખે છે! માટે આ બે બાબતો તરફ આવે પ્રસંગે બહુ જ લક્ષ રાખવાની જરૂર છે. મગજને પોપણ મળે એવો સાત્ત્વિક અને જિંઘ લાવનાર ખોરાક હોવો જોઈએ. મુખ્યત્વે ગંઠોડાવાળું દૂધ પાવું અને તેમાં બ્રાહ્મી ઘૂત એકાદ તોલો મેળવીને આપવું. સિવાય ‘કાલીફોસ’ નામની બાયોકેમિકલ દવા બહુ અકસીર છે. ૧૨ X થી શરૂ કરી પછી ૩૦ X, ૧૦૦ X, કે ૨૦૦ X સુધી આપવાથી ગાંડપણ સદાને માટે નાબૂદ થઈ જાય છે. આવા દર્દીમાં કાલીફોસનો ડોઝ ૧૦ ગ્રેઇનથી ૩૦ ગ્રેઇન સુધી અપાય છે.

● નેવળીના પાનના રસની જાણે સર્પગંધા વાપરવાથી ગાંડપણમાં ઘણો સારો ફાયદો થયેલો માલૂમ પડ્યો છે.

આટલા એકયુટ-ઉગ્ર સુવાવડીના રોગોની ચર્ચા કરી. હવે આપણે મૂળ સુવારોગની ચિકિત્સા ઉપર આવીશું.

આગળ કહેવાઈ ગયું છે કે, સગર્ભાવસ્થામાં અને સુવાવડ પ્રસંગે કરેલી ભૂલોને લીધે સુવારોગ થાય છે. આપણે આ બાબતમાં ઘણા અજ્ઞાન છીએ. સગર્ભાવસ્થામાં શી રીતે રહેવું જોઈએ, એ આગળના કેટલાક લેખોમાં કહેવાયું છે. સુવાવડ શી રીતે કરવી જોઈએ, નવી રીતે કે જૂની રીતે? એમાં કઈ રીત પસંદ કરવા જેવી છે, અનુસરવા જેવી છે, અથવા તો એ બંને રીતોમાંથી કેટલું ગ્રહણ કરવા જેવું છે અને કેટલું છોડી દેવા જેવું છે, અને બંનેનો સમન્વય કેવી રીતે કરીને સ્ત્રીઓને આવાં બચાવે દર્દોમાંથી બચાવી શકાય એ વિષે પૂર્વે ઘણું કહેવાઈ ગયું છે, એટલે હવે અહીં તો સ્ત્રીઓના ‘સુવારોગ’ પૂરતું જ આ પાનાંઓમાં લખવાનું છે.

આ સિવાય બીજા સુવાવડીના બચાવ રોગો-જેવા કે સૂતિકા-તો ધનુર્વા-આંચકા, સૂતિકાસંન્યાસ-મૂરઝાં, ઉપરાંત ગર્ભાશય ઉલટાઈ જવું, કાટી જવું, વગેરેની ચિકિત્સા તો ઘરમેળે થઈ શકતી નથી. આવા રોગો વખતે હોસ્પિટલ અથવા સારા વૈદ્ય-દાક્તરની સારવાર નીચે જ મુકવાની જરૂર છે. વળી પ્રસવ થયા પછી જો મેલી-એર ન પડે, કે પડતાં વાર લાગે અથવા ગર્ભમાં બાળક મરી ગયાની શંકા હોય તો પણ વગર-વિલંબે સારી સારવાર લેવી; નહિ તો પ્રસૂતાના જીવનું કેટલીક વાર જોખમ થઈ જાય છે.

સુવાવડની શરૂઆતથી જ જો દશમૂળયુક્ત દેવદાર્વાદિ ક્વાથ પાવાનું શરૂ કર્યું હોય તો સુવાવડીને બનતાં સુધી કેાઈ પણ રોગ થવાની કે સુવારોગમાં સપડાવાની ભીતિ રહેતી નથી. આ ઉકાળો ઘણો અક્સીર છે. એનાથી ગર્ભાશયમાં રહેલો બમાડ નીકળી શરીર શુદ્ધ થાય છે. તાવ, ખાંસી, કફ, પેડુનો દુઃખાવો, માથાના સણકા, કેડની કાટય, બિલટીઓ વગેરે ઘણાં દર્દો મટે છે. ન્યાં ન્યાં દેશી વૈદકનો અથવા રોશીવૈદનો પ્રચાર છે ત્યાં તો આ ઉકાળો પાવાનો

ચાલ પડી ગયો છે અને એને લીધે ઘણી સુવાવડીઓ બચી પણ
નય છે. આ ઉકાળો શાસ્ત્રીય હોવો જોઈએ. કેટલાક શહેરોમાં
ગાંધીઓ ગમે તેવાં એસડીઆં નાખી સુવાવડીના ઉકાળાને નામે વેચે
છે. એનાથી તો લાભને બદલે હાનિ થાય છે. આવા ઉકાળાથી
સુવાવડીનું પેટ પણ છૂટી પડે છે અને જાડા થઈ જાય છે. આ
ઉકાળાનો પાઃ નીચે મુજબ છે:

દશ મૂળ	રૂ. ૧૨૥ ભાર	આખા ભાગું ખાંડી
દેવદાર	રૂ. ૧૧ „	દસ ભાગ પાડવા.
વજ	રૂ. ૧૧ „	એક ભાગ જે
સાચો ઉપસેટ મુગધી	રૂ. ૧૧ „	ટંક ઉકાળો ફેંકી
લીંડીપીંપર	રૂ. ૧૧ „	દેવાતો છે.
મૂંઠ	રૂ. ૧૧ „	દોઢ શેર પાણી
મોથ	રૂ. ૧૧ „	મૂકવું અને અઢી
કરીઆતું	રૂ. ૧૧ „	ભાર રહે ત્યારે
કડુ*	રૂ. ૧૧ „	ઉતારી લેવું. ઉકાળો
ધાણા	રૂ. ૧૧ „	માટીના ઠામમાં કે
હરડેની છાત*	રૂ. ૧૧ „	કલઘવાળી તપેલીમાં
ગજપીંપર	રૂ. ૧૧ „	લાંક્યા વિના ધીમે
ભોરી મીઠાનાં મૂળ	રૂ. ૨૥ „	તાપે કરવો, અને
ગોખરૂ	રૂ. ૧૧ „	કાચના વાસણમાં
ધમાસો	રૂ. ૧૧ „	કાઢવો.
અતિવખની કળી	રૂ. ૧૧ „	આ ઉકાળો
મળો	રૂ. ૧૧ „	દસ દિવસને માટે
કાકડાશીંગી	રૂ. ૧૧ „	છે.
શાહજીરું	રૂ. ૧૧ „	
કાયકળ	રૂ. ૧૧ „	

આ ઉકાળો દોઢેક માસ પાવાથી સુવાવડીનું શરીર
સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત બને છે, અને સુવારોગને એક પણ ઉપદ્રવ થતો
નથી, અને રહેતો નથી. આ ઉકાળો પીતી વખતે તેમાં સૂર્યતાપી
શુદ્ધ શીલાજીત બખ્ખે વાલ મેળવવાથી ઘણું સારો ફાયદો થાય છે.

ઉંઘ સરસ આવે છે. માથુ ઠંડું રહે છે, અને સેપ્ટિક શીવર થવાની ખીક રહેતી નથી. જો કે આ ઉકાળાથી કોષ કોષ સ્ત્રીને જાડા થાય છે કે પેટમાં આંકડી પણ આવે છે, પરંતુ એનાથી એકંદરે તો ફાયદો જ થાય છે. પરિણામે થોડા દિવસોમાં જાડા એની મેળે બંધાઈ જાય છે; છતાં જો જાડા ન ખમી શકાય તો ટુ અને હરડેની હાલ કાઢી નાંખવાં. એ એની ઉપર ધ્યાન ખેંચવા માટે * જેવું ચિન્હ મૂકેલું છે. જો સાદા તાવની સાથે કફની ઉધરસ હોય તો રૂપિયાભાર અથવા અઘોળ આદુ અને રૂપિયાભાર અરકુશીનાં પાન બંને વાટી, રસ કાઢી, તેમાં થોડું મધ નાખીને એકાદ બે વાર આ ઉકાળા સાથે પીવાથી એના વડે કફ કે ન્યુમોનિયા પણ મટે છે. છાતીમાં કફ જેવું હોય તો અળશીના લેપની ડબી આવે છે, એમાંથી લેપ કરવો, અથવા જો ગરમીની ગળાની ઘ્રાંસી જેવી ઉધરસ હોય તો શિનોપ્લાદિ ચૂર્ણ એથી ચાર વાલ મધમાં ચટાડવું.

કોષ કોષ પ્રસૂતીને સુવાવડમાં જાડા થઈ જાય છે, અને સાથે ઝીણો તાવ રહે છે, અને મોઢું પણ આવી જાય છે; એને માટે આ નીચે આપેલો ખીજો ઉકાળો કરવો.

સૂંઠ
અતિવખની કળી
મેથ
કરિયાતુ
ગજો
કડાછાલ

દરેક સરખે ભાગે લઈ, આખાં-
ભાગાં ખાંડી, એથી ચાર તોલાની
એક પડીકી બનાવી, દોઢ શેર
પાણીમાં ઉકાળી, નવટાંક કે અઘોળ
પાણી રાખી, ઉતારી ગાળીને પીવું.

એક ભાગ બે ટંક પીવો. આવા ઉકાળા એકાદ મહિના પીવાથી જાડા અને તાવ બંને મટી જાય છે. જો જાડા સાથે લાથ પગ કે મોઢા તથા આંખોની થેથર હોય તો આ ઉકાળામાં દશમૂળ મેળવવાં. એટલે કે બે તોલા ઉપરનાં ઓસડીઆં અને બે તોલા દશમૂળ એમ મેળવીને ચાર તોલાની પડીકી બનાવવી.

ઘણું કરીને આ બધા ઉકાળાઓના સાર-પ્રવાહીઓની શીશીઓ

કાર્મસીઓમાંથી તૈયાર પણ મળી શકે છે. જેઓ આવી ટડાટ કરવા ન માગતા હોય તેમને એ વાપરવાની સલાહ છે; પરંતુ ઘરે તૈયાર કરેલા ઉકાળા જેવો ક્ષાયદો થતો નથી. પહેલા ઉકાળાને દશ-મૂળયુક્ત દેવદાર્વાદિ ક્વાથ કહે છે અને બીજા ઉકાળાને નાગરાદિ ક્વાથ કહે છે. દશમૂળ મેળવવાથી દશમૂળયુક્ત નાગરાદિ ક્વાથ પણ કહેવાય છે. મેં આ ઉકાળાઓ સંક્રંડો પ્રસૂતાઓ ઉપર વાપરીને અનુભવસિદ્ધ ખાતરી કરી છે.

સુવાવડીના કોઈ પણ રોગમાં તાવ, જાડા કે ખાંસીમાં ખોરાક ભારે લેવાતો હોય તો બંધ કરી દેવો. બનતાં સુધી પ્રવાહી જ ખોરાક, આ, કોરી કે ગાયનું દૂધ, (સુવાવડીને દૂધ આપવામાં કશો વેઘક્રાય ગેરક્ષાયદો નથી, માટે પ્રતિબંધ રાખવાની જરૂર નથી. સુવાવડમાં દૂધ ન ખવાય એ એક વહેમ છે.) કોળું, મગનું પાણી, સીંધાણું નાખીને આપી શકાય, અને તાવ વગેરે રોગ મટ્યા પછી એકા રાંધેલા ભાત કે પાણીમાં રાંધેલી સાણુઆખાની કાંજ કે શેફલ થઉં-મગનું જવળું કે મગની દાળ, આખા મગનું ઓસામણ કે કણકી, એવો હલકો ખોરાક આપવો. જ્યાંસુધી તાવ આવતો હોય કે સુવા-રોગનાં લક્ષણો દેખાતાં હોય, ત્યાંસુધી પ્રવાહી કે હલકો ખોરાક જ આપવો. પણ ગળપણ, ઘી કે શીરો-રાગ એવું કશું આપવું નહિ. રોગનાં લક્ષણો મટ્યા પછી, શરીર નીરોગી થયા પછી, પૌષ્ટિક ઘીવાળો કે માદક પદાર્થ આપવામાં વાંધો નથી. સુવાવડીના શરીરમાંથી લોહી ઘણું વહી ગયું હોય છે અને વાયુની વૃદ્ધિ થઈ હોવાથી વિના કારણ લાંઘણ કરાવવાની જરૂર નથી, એ પણ લક્ષમાં રાખવા જેવી હકીકત છે.

હવે સુવારોગની દિકાશ અને થેથરમાં ઉકાળાઓ ઉપરાંત મંદૂર ભસ્મ વાલ ૦ા, પ્રવાલ ભસ્મ વાલ ૦ા, ઘા-પાષાણુ-ગૌદંતી ભસ્મ વાલ ૦ા, અને શિતોષ્ણાદિ ચૂર્ણ વાલ ૧ મેળવી બે પડીકાં સવાર સાંજ મધમાં ચટાડવાં.

જે લીવર-અરોહની ગાંઠો વધી હોય અને ક્યજીઆત રહેતી હોય તો આરોગ્યવર્ધની રસ વાલ ૧ થી ૨ સુધી રાત્રે સુતી વખતે દૂધમાં આપવો. પ્રદર જણાતું હોય તો લોહ શીલાજીતવાળી ચંદ્ર-પ્રભાલુટી ૨ થી ૪ દૂધ સાથે લેવાથી સારો ફાયદો થાય છે. સુવાવડીની સામાન્ય નળનાઇમાં આંખનાના જીવનનો પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. એ ચાટણુ આવે છે. એમાંથી રોજ સવારમાં ૦૧ થી ૧ તોડા સુધી દૂધમાં લેવાથી શરીર સત્વર વળી જાય છે અને શક્તિ આવે છે. જે રક્તપ્રદર કે લોહીવા જણાતો હોય તો સવારમાં સાચું નાગકેસર વાલથી એ વાલ સુધી માખણ-સાકરમાં ચાટવું અને સવાર-સાંજ જમ્યા પછી અશોકારિષ્ટ અર્ધો અર્ધો ઔસ પીવાથી લાભ થાય છે.

જે પેટમાંથી પૂરો ખગાડ ન નીકળ્યો હોય તો સવારમાં એથી ચાર ગોળીઓ શીલાજીત લોહવાળી ચંદ્રપ્રભા દૂધ સાથે લેવી અને સવાર-સાંજ જમ્યા પછી કુમારિકાસવ ૦૧, ૦૧ ઔસ પીવો. સામાન્ય રીતે સુવારોગમાં જણાતાં ખાસ ખાસ લક્ષણોની ચિકિત્સા અહીં બતાવવામાં આવી છે,

જે સુવાવડમાંથી સંગ્રહણી થઇ જાય તો પંચામૃત પર્પટી કે સુવર્ણ પર્પટીના સેવન સાથે દૂધ કે છાશનો પ્રયોગ કરવો પડે છે.

અથવા લીવર-અરોહ વૃદ્ધિને પરિણામે જોહાર અને સોજ થાય છે. એમાં પણ દૂધનો પ્રયોગ કરવો પડે છે, ત્યારે જ આરામ આવે છે. આવા રોગોમાં સારા વૈદ્યની જ સલાહ અને દોરવણીથી દવા કરી શકાય છે. આ તો ચેતવણીરૂપે અહીં આ દર્દોનો ઉલ્લેખ કર્યો છે.

ધણીવાર સુવાવડમાંથી ક્ષયનું દર્દ લાગુ પડે છે. શરીરમાં જીર્ણજ્વર આવે છે, ઉધરસનું દસકું લાગુ પડે છે, શરીર ધસાતું જાય છે: આવું થાય ત્યારે સ્ત્રીને સંપૂર્ણ આરામ આપવો. ખુલ્લી હવામાં રાખવી. પચી શકે તેટલો દૂધ માખણ વગેરેનો પૌષ્ટિક

ખોરાક આપવો, ચોખા બેફા રાંધેલા અને હાથધંટીના લોટની માગીની તાવડીની કરેલી રોટલી આપવી. મતલબ કે સુપાચ્ય અને પૌષ્ટિક ખોરાક ઉપર તેને રાખી નીચેના પ્રયોગ ધીરજથી કરવા.

સુવર્ણ વસંતમાલતી રસ	વાસ	૦૥	}	બધું મેળવી બે પડીકી ખનાવીને સવાર સાંજ એક એક પડીકી મધમાં ચટાડવી.
અબ્રક ભરમ (શતપુટી)	વાસ	૦૥		
સાખર શૂંગ ભરમ	વાસ	૦૥		
પ્રવાસ ભરમ	વાસ	૦૥		
મુક્તા ભરમ	વાસ	૦૥		
શંખ ભરમ	વાસ	૦૥		
ગજો સત્વ	વાસ	૦૥		
ખારપડોરી પીપર	વાસ	૦૥		

અપોરે લોહ શીંકાજીતવાળી ચંદ્રપ્રભા ગુટી ૨ થી ૪ અથવા શમશમની નંખર ત્રીજાની ગોળી ચારથી આઠ દૂધ સાથે આપવી. સવાર-સાંજ જમ્યા પછી દ્રાક્ષાસવ ૦૥, ૦૥ ઔસ આપવો. રાત્રે સૂતી વખતે આંખજાનું જીવન અરધા તોડાથી એક તોડા સુધી દૂધ સાથે આપવું. અથવા જો બહુ કબજીઆત રહેતી હોય તો એને બદલે અમસ્ત્ય હરિતકી અવલેહ અર્ધાથી એક તોડા સુધી આપવો. આવા રોગમાં પણ માર્ગદર્શન પૂરતા જ ઉપાયો મૂલ્યવાળા છે. ખરી રીતે તો સારા વૈદ્યની સલાહ લેવી એ જ હિતાવહ છે.

સુવાવડ પછી ચાર છ મહિના સુધી ખટાશ, મરચાં, અથાણાં, રાયતાં, કડોળ, ફરસાણુ, ચેવડો વગેરે આચર-કુચર એવી હાનિકારક ચીજો ન ખાવી જોઈએ. વૈદકશાસ્ત્રની આ ખાસ ભલામણ છે. એ ફરમાવે છે કે આ નિયમો સુવાવડીએ પણ ઓછામાં ઓછા છ મહિના તો પાળવાની જરૂર જ છે. છાશ, કઢી કે કોકમ પણ ત્યાંસુધી ખાવાં નહિ જોઈએ. અત્યારની સ્ત્રીઓની મોટે ભાગે કમર અને માથું દુઃખવાની ફરિયાદ સુવાવડ પછી તરત જ ખટાશ ખાવાને આભારી છે.

સુવાવડ પછી પણ બાળક ધાવે ત્યાંસુધી અભ્યર્ચની ખાસ જરૂર છે, એમ વૈદકશાસ્ત્ર કહે છે. આપણી સ્ત્રીઓની શારીરિક શક્તિ ક્ષીણ થવાની, ધાવણુ ઘટવાની, પ્રદર થવાની, નખળાઇ જણાવાની, અને બાળકોના બાંધા દિન પ્રતિદિન નખળા થવાની ક્રિયાદ એ સગર્ભાવસ્થામાં અને બાળક ધાવતું હોય ત્યારે પણ કરેલા વિષય-સેવનનું જ પરિણામ છે, એ નિર્વિવાદ છે. સગર્ભાવસ્થાથી બાળક ધાવે ત્યાંસુધી સ્ત્રીઓએ કડક અભ્યર્ચ પાળવાની જરૂર છે, એમ આયુર્વેદ માને છે. સામાન્ય રીતે સ્ત્રીઓને તો સુપ્રજનન માટે અને પોતાની તંદુરસ્તી માટે લાંબા ગાળાનું અભ્યર્ચ પાળવાની ખાસ જરૂર છે. એ સમજવા માટે આપણે આગળ અવશ્ય ચર્ચા કરીશું. જો સ્ત્રીઓને સ્વેચ્છાથી (કારણ કે સ્ત્રીને સગર્ભાવસ્થામાં અને બાળક ધાવે ત્યાંસુધી વિષયવાસના થતી જ નથી.) પુરુષો લાંબા ગાળાનું અભ્યર્ચ નહિ પાળવા દઇએ તો આપણી સ્ત્રીઓ અને બાળકોની અધોગતિ જ છે.

ધાવણનો અભાવ

અરે રે માતા ! તારા બાળકને જન્મથી જ
ધાવણ નથી મળતું ? *

સવારે નિત્યકર્મથી મોડો પરવારીને દવાખાતે જનારો હું રહ્યો. ગરબુ દર્દીઓ તો મારો આ દોષ ચકાવી લેતા, પરંતુ ગૃહરાજીને એ દોષ ખૂંચતો. જતાં આવી ફરિયાદ ઘણા નામાંકિત દાકતરો સામે પણ હોય છે, એટલે આ રીતે પણ હું મારા મનથી તેવાઓની હરોળમાં મુકાઈને સંતોષ લેતો હતો.

પરંતુ ઔષધાલય ખડું નજીક હોવાથી મોડું થતાં દર્દીઓ ઘેર આવીને જ્યારે ખોટી થતાં ત્યારે ગૃહિણી મને કર્તવ્યનું બાન કરાવવાનું ચૂકતી ન હતી.

આજે પણ સ્નાનાગારમાં અચાજ સંભળાયો: ‘હજી શું કરો છો? જલ્દી કપડાં પહેરી તૈયાર થાઓ. એક બહેન તેમના પતિ સાથે પોતાના બાળકને ખતાવવા આવેલાં છે.’

પરવારી બહાર આવીને જોયું તો હાથે પગે કૃશ અને મોટા પેટવાળું—કુદાનો આભાસ કરાવતું બાળક માતાના ખોળામાં ગરીબડી દશામાં પડ્યું હતું. માનું શરીર પણ શીકું. ફૂગળું અને માંદહું છે એ પહેલી જ નજરે જોતાં તરી આવતું હતું. મને—અબણ્યાને જોતાં બાળક એકદમ રડવા લાગ્યું.

* માતુરેવ પિત્રેન્સ્તન્યં તત્પરં દેહવૃદ્ધયે ॥

બાળકે પોતાની માતાનું જ ધાવણ ધાવડું જોઈએ. એ જ એને માટે પરમ પોષણ છે અને દેહની વૃદ્ધિને માટે ઉપયોગી છે. (અર્થાંગ હૃદય શારીરશ્યામ)

તપાસ શરૂ કરતાં બાળકને બકારી આવી. એકી સાથે ઝાડા-ઉલટી થયાં, એથી બહેન શરમિદાં પડી ગયાં. મેં કહ્યું: ‘કશી ફિકર નહિ, સાફ થઈ શકશે. ગભરાયા સિવાય સારવાર કરો. થોડી વારે અલબાઈ ગયેલું છોકરું પુનઃ સ્વસ્થ થતાં મેં તબિયત તપાસીને બધી હકીકત બાણી લીધી.

આબ્જરી બાળકની ઉંમર છ માસની પણ પૂરી નહીં હોય. જન્મસિદ્ધ હક્કથી પ્રાપ્ત થતા માતાના ધાવણથી તે વંચિત હતું. ધવરાવ્યાથી માતાને નુકસાન થશે એવી દાકતરની હિતકારક (?) સલાહથી, તેમ જ ‘ધાવણ ખરાય છે, ખરાયર નથી આવતું’ એવી ઢંગધડા વિનાની માન્યતાથી પ્રથમ વાસાથી જ એને દૂધ ઉપર ચડાવેલું. એ નહિ પચવાને લીધે આ બાળકની આવી દુર્દશા થઈ હતી.

મેં કહ્યું: ‘આને દૂધ પચતું નથી, માટે તેને માતાના ધાવણ ઉપર રાખવાની અનિવાર્ય જરૂર છે.’

‘પણ સાહેબ, એને ગાયનું દૂધ પાણી મેળવી, ઉકાળી, ઉપરની તર વાળી લઈ, અંદર ખાંડ સાકર નહિ પરંતુ ગ્લુકોઝ વીટામીન ‘ડી’ નાખીને આપીએ છીએ, અને એમાં સૂક, લીંડીખીપર, ગંદોડા, વાવડીંગ વગેરે ચીજો પણ નાખીએ છીએ. વળી સુવાનું પાણી, ચૂનાની આશ, ગ્રાઈપ-વોટર એ બધું ચાલુ જ છે. ધાવણ તો મુદ્દત નથી આવતું.’ બાળકના પિતાએ જવાબ દીધો. માતાએ વધારામાં જણાવ્યું કે ‘બાળ સોગડી, ઝેરી ગોટલી, બાળાગોળી પણ આપી જોયાં, પરંતુ કોઈ વાતે સદતું નથી.’

દૂધ પચાવવાના પ્રયત્નો અને પ્રયોગો હું સાંભળી રહ્યો હતો અને દુઃખની લાગણી અનુભવતો હતો; કારણ કે એમાં જ બાળકના દર્દનું મૂળ રહેલું હતું. મેં પાછું પૂછ્યું: ‘દરેક વખતે તમે આ રીતે દૂધથી જ બાળકો ઉછેરો છો? કેટલાં બાળકો છે?’

‘હા, કુલ તો ચાર થયાં, પણ બેરાંને કોઈ રતવા ખરો ને, એટલે બાર મહિનામાં આવી રીતે ગળી ગળીને બાળક મરી જાય છે. સગ-

ભાવસ્થામાં રતવેલીયો, દૂધિયો હીમકંદ પાયો, ખેરનું ઘી આપ્યું, પણ ફેગટ! હવે તમારી પાસે લાવ્યા છીએ--જે સારું થાય તો.'

મેં જોયું કે દૂધનો દોષ માતાના કોડા માથે ઢાળાતો હતો:

‘પહેલેથી જ ધાવણ નથી આવતું?’

‘ના, એમ તો નહિ. પ્રથમ પ્રસૂતિ વખતે માંદગી આવેલી ત્યારે દાકતરે ધવરાવવાની ના કહેલી એટલે ધાવણ સુકાઈ ગયું, અને પછી તો છોકરાં ઉછરતાં નહિ એટલે સૌ ધરડાનું કહેવું એમ થયું કે ખરાબ કોડાનું ધાવણ ન ધવરાવતાં, ગાયનું કે બકરીનું દૂધ પાવું. છતાંય છોકરાં જીવતાં નથી. નસીબની વાત છે ને ભાઈ!’

ખરેખર જે કોડો ખરાબ હોય તો એ સુધાર્યા પડેલાં એમાં ગભીરાન કરવામાં આ ભાઈને કાંઈ વાંધો નહોતો! પરંતુ એવા દુષ્ટ કોડાનું ધાવણ ધવરાવવાનો જ તેમને ફક્ત વાંધો હતો!

વળી તેમણે ઉમેર્યું: ‘હવે તો દરેક સુવાવડે શરીર ઘસાતું જાય છે એટલે ધાવણ જરાય નથી આવતું, અને દાકતરો પણ એની તળિયતને કારણે ધવરાવવાની ના કહે છે.’

ગૃહરાજીએ બહાર નીકળીને કહ્યું: ‘હવે આ બહેનને રળ આપો. અત્યારમાં એમને ઘણું કામ હોય. ભાઈ ભલે દવા લેવા રોકાય.’

તરત જ સૂચનાનો અમલ કરીને મેં વિનોદમાં હસીને કહ્યું: ‘તું મેનેજર તરીકે દવાખાને આવતી હોય તો કેવું સાફ?’

‘તો તો તમે દર્દીઓને જરા પણ હેરાન કરી શકો નહિ. ખિચારાં બહુ જ રાજી થાય અને આશીષ દે, પણ પછી આપણે ત્યાં રસોઈ કોણ કરે?’ ‘એ માટે તો રસોયો રાખી શકાય છે.’ મેં જણાવ્યું. ત્યાં તો સામે જવામ મળ્યો: ‘જ્યારે અમારામાંથી માનુષ્ય સદંતર ચાલ્યું જશે ત્યારે તમને રસોઈયાના હાથની રસોઈ ખાવા દેશું. હજી તો એવો વિચાર નથી.’ એમ કહીને માર્મિક હસતાં હસતાં રસોડામાં ચાલી ગઈ.

સહચરીની પ્રેરણા અને મીઠાશે મને સદૈવ કર્તવ્યને પંથે જા-
ગૃતિ આપી છે, અને એ માટે સહભાગ્ય છે.

શરીર નયજીવં પડવાનાં અને ધાવણ નષ્ટ થવાનાં કારણોમાં
ઉંડા ઉતરવાના ધરિદાથી મેં પૂછ્યું: ‘સર્ગભાવસ્થામાં ક્યારથી
વિપયસેવન બંધ કરે છે?’ આથી તેમના ચહેરા ઉપર કચવાટ
અને શરમ ચિતરાયેલાં હું જોઈ શક્યો. પરંતુ સાચો જવાબ
તેમણે દીધો: ‘ત્રણ માસ સુધી નિયમિત અને છ માસ સુધી
અનિયમિત. સાત માસ પછી નહિ.’

‘પ્રસૂતિ પછી!’

‘સદંતર બંધ તો નથી.’

મેં સમજાવ્યું: ‘સર્ગભાવસ્થાથી માંડીને જ્યાંસુધી બાળક
ધાવતું હોય ત્યાંસુધી સંયમ પાળવાની જરૂર હોય છે. આ નિયમના
પાલનથી ધાવણની તાણ પડતી નથી. વાર, માસિક રજોદર્શન
આવે છે?’

‘સુગવડ પછી ત્રીજા કે ચોથા મહિનાથી નિયમિત રીતે એ
આવ્યા કરે છે.’

હવે મને વધારે વિગતથી સમજાવવાની જરૂર લાગી. ‘ગર્ભ
રહે ત્યારથી રજોદર્શન બંધ થાય છે. મહિને મહિને દેખાતા અટ-
કાવને આયુર્વેદની પરિભાષામાં આર્તવરક્ત કહે છે, એ શરીરની
સર્વ ધાતુઓનું સાર-સત્ત્વજૂત પ્રાણવાન રક્ત છે. પુરુષોને વીર્ય અને
સ્ત્રીઓને આર્તવરક્ત એ જીવન હોવાથી, એ ધાવણ ઉત્પન્ન કરનાર
છે. સર્ગભાવસ્થામાં આર્તવ બંધ રહ્યા પછી એ આખા શરીરમાં
વહેંચાઈને ગર્ભને પોષણ તથા વૃદ્ધિ આપે છે, અને શરીરમાં પ્રસવ
પછી વહેવા માટે ધાવણનો સંચય કરે છે. ઉપરાંત માતાએ સર્ગભાવ-
સ્થામાં ખાધેલા ખોરાકના સત્ત્વનું કામ પણ ત્રણ ભાગે વહેંચાય છે:
માતાને પોષણ મળે છે, ગર્ભની વૃદ્ધિ કરે છે અને ધાવણ માટે

સંચય થાય છે. x હવે સગર્ભાવસ્થામાં વિષયસેવનથી એ જીવનતત્ત્વની શક્તિ ઘટે છે, હજીય છે, અન્ય સ્થળે ખરયાય છે; એટલે માતા અને ગર્ભ નખળાં પડે છે અને ધાવણનો સંચય ઘટે છે અગર નાશ પામે છે. માટે ખાસ કરીને સગર્ભાવસ્થામાં પોષણકારક પૌષ્ટિક ખોરાક લેવાથી અને અલ્પચર્યા પાળવાથી જ માતાને ધાવણ વધારે આવે છે: એ સિવાય નહિ.

સગર્ભાવસ્થામાં બંધ પડેલું રજ્જેદર્શન અલ્પચર્યાપાલન કરનારી સ્ત્રીઓને તો જ્યાંસુધી બાળક ધાવતું હોય છે ત્યાંસુધી બહુધા કટી દેખાતું જ નથી, કારણ કે આર્તવરક્તનો ઉપયોગ અચાનક ધાવણ અનવામાં જ થતો હોય છે. માસિક આર્તવ શરૂ થયા પછી ધાવણ ઘટે છે. સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભાશયદ્વાર બંધ હોવાથી વિષયસેવન થવા છતાં રજ્જેદર્શન થતું નથી, પરંતુ પ્રસવ પછી તો મૈથુનથી ઉત્કેરણીને લીધે માસિક આર્તવ આવવાનું વહેલું શરૂ થાય છે, એટલુંજ નહિ, પરંતુ એથી ધાવણ દુષ્ટ, વિકૃત અને પોષણતત્ત્વની હીનતાવાળું થવાથી બાળકને નુકસાન કરે છે. મતલબ કે, શરીર નખળું પડવાના તથા ધાવણ નાશ થવાનાં કારણો સગર્ભાવસ્થામાં અને ત્યારપછી કુપથ ભોજનમાં અને વિષયસેવનમાં સમાયેલાં છે.

x ગર્ભના પોષણની બાબતમાં ભોજનવચન:—

यद्यद श्रान्ति मातास्य भोजनं हि चतुर्विधम् ॥

तस्मादजाद्रक्षीभूतं वीर्यं त्रेधा प्रवर्तते ।

भागः शरीरं पुष्णाति स्तन्यमागेन वर्धते ॥

गर्भः कुल्येव केदारं नाडी प्रणाति तर्पितेति ॥ निघण्ट રત્નાકર પૃ ૨૨૧

આ ગર્ભની માતા જે ચાર પ્રકાર (ભક્ષ્ય, ભોજ્ય, લેહ્ય, પેય) નું ભોજન કરે છે તે અન્નમાંથી રસ બનેલું એનું વીર્ય ત્રણ ભાગમાં પ્રવૃત્ત થાય છે. એક ભાગ માતાના શરીરનું પોષણ કરે છે. એક ભાગ ધાવણ રૂપે શક્તિ પામે છે અને એક ભાગથી ગર્ભ પોષણ પામે છે અને ચતુર્થ ભાગ વધે છે. એટલે નહેરની માફક, તૃપ્ત થએલી નાડી ગર્ભને પ્રસન્ન કરે છે,

‘સગર્ભાવસ્થાથી માંડી બાળક દોઢ બે વરસનું થતાં સુધી, સ્ત્રીશરીર, એની રચના, વૃદ્ધિ અને પૌષણમાં રોકાયેલું હોવાથી એનો વિષય-સેવનમાં ઉપયોગ કરવો તે બાળકને માટે પ્રાણુધાતક નહિ ‘તો ભારેમાં ભારે હાનિકારક તો છે જ.’

વળી મેં પ્રશ્ન કર્યો: ‘તમારો પત્નીનો મુખ્યત્વે ખોરાક શો છે? એ દૂધ લે છે? તેલ, મરચાં, ખટાશ, કઠોળ, ફરસાણ, અથાણાં વગેરે કેવાક પ્રમાણમાં ખાય છે?’

‘તમે જે ચીજને ગણાવી એનો શોખ તો જરા વધારે ખરો. દૂધ તો ઘણું થોડું; કદાચ ભાવતું પણ નહિ હોય.’

‘ઘાવણ તો મધુર રસપ્રધાન ખોરાક ખાનારને જ વધારે આવે. તીખા તમતમા પદાર્થોથી તો તેનો નાશ થાય. દૂધ ન ખાય ત્યારે ઘાવણ ક્યાંથી આવે? ઘરે દૂધ ન ભાવે તો મેળવેલા દહીંની માખણવાળી છાશ ખાય તો પણ આવે.’

‘ઉપર જણાવ્યું તેમ સગર્ભાવસ્થામાં, સુવાવડમાં અને ત્યાર-પછી બાળક ધાવતું હોય એ સમયમાં લેણાતા ખોરાક ઉપર ધાવણનો મુખ્ય આધાર છે. સાંત્વિક, પૌષ્ટિક અને ઘી-દૂધયુક્ત ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ; તો જ ધાવણ આવે.’

મારાં આ ટાયલાંથી હવે એ બાઈને કંટાળો આવવા લાગ્યો હતો, એટલે તે બોલ્યા: ‘પણ હવે શું કરવું! હવે કાંઈ ધાવણ થોડું જ આવે એમ છે?’

‘જરૂર આવશે, શા માટે ન આવે!’

મારી વાત એમને અશક્ય લાગી. ‘પણ-પણ કોઈ વખત નથી આવતું. હવે તો છાતીએ વળગાડે તો પણ બાળક-ડીંટડી મોઢામાં લે પણ નહિ ને!’

‘તમે કોઈ વાર ધાવણ કાવવાના-ધવરાવવાના પ્રયોગો કરી જોયા છે? તમે તો ધાવણ ખરાબ છે એમ માની ને ધવરાવતા નથી.’

‘હા—ના...એમ તો...એવી...રીતે...કોઈ વાર એવો ખાસ પ્રયત્ન કરીને ખાતરી કરી નથી જોઈ.’ ગુંચવાતાં ગુંચવાતાં એણે કહ્યું.

‘આપણા દેશમાં બાળકોની પાચનશક્તિ સામાન્ય રીતે મંદ હોય છે. વળી ઢોરને ખડ, કડખ, ખોળ, કપાસીયા વગેરે આપતાં હોવાથી તેવું વિધવિધ સત્વોવાળું દૂધ બાળકની હોજરીમાં સાત્મ્ય-એકરૂપ થતું નથી; એટલે વિજ્ઞાતીય તરીકે પચી શકતું નથી. માતાનું ધાવણ તો આપણા સાદા ખોરાકમાંથી અને માતૃશરીરમાંથી અનેલું હોય છે, એટલે સ્વભાવસાત્મ્ય હોવાથી પચી ગયા વગર રહેતું નથી. ગમે તેટલા પ્રયોગથી સંસ્કારસિદ્ધ બતાવેલું ઢોરનું દૂધ ધાવણની બરાબરી કરી શકતું નથી અને એક વરસની ઉંમર થયા પહેલાં બાળકની હોજરી તે કદી પચાવી શકતી નથી. પશુદૂધ ઉપર આપણે ત્યાં બાળકો બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં ઉછરી શકે છે. કદાચ કોઈ ઉછરે છે તો એની આવરદાના બળને લીધે; પણ વારંવાર માંદું પડ્યા કરી ત્રણ વરસ સુધી રિખાય છે. પગ અને દાંત આવ્યા બાદ, તથા ખોરાક ચડ્યા પછી, એનું શરીર કાંઈક સુધરે છે, અને એની બરાબર અસરથી બાંધો તો, સદાને માટે નબળો જ રહે છે.

‘માટે જો તમારે આ બાળકને અચાવવું હોય તો દૂધ છોડાવી એને ધાવણ ઉપર ચડાવો. હું તમને એનો માર્ગ બરાબર બતાવીશ.’

વચમાં જ તેમણે પાછું પૂછ્યું: ‘પણ અમે દૂધ બરાબર સંભાળી સ્વચ્છતાપૂર્વક પાછાં છીએ. ધાતુની ઝારીમાં નથી પાતા. પણ ઝેરકેસોની સરસ શીશીમાં એની ટોટીથી પાઈએ છીએ. એનો ડબ્બો તથા ઓવરટાઈન પણ વાપરીએ છીએ. તમને પશુદૂધનો વાંધો હશે પણ આ ચીજોનો તો નહીં જ હોય.’

ચિડાયા વિના પણ ધીરજથી મક્કમ સ્વરે મેં કહ્યું: ‘વિદેશથી આવતા ખોરાકો આપણાં બાળકોને અનુકૂળ આવતા નથી એવો મારો અનુભવ છે. ગમે તેટલી સંભાળ કે સ્વચ્છતાપૂર્વક શીશી—

ટોટી દ્વારા દૂધ પાવામાં આવે તો પણ ધાવણ બહારની હવાનો મિલકુલ સ્પર્શ થયા સિવાય પરભાયું બાળકના મોઢામાં જાય છે એ એક ખાસ વિશિષ્ટતા છે. ધાવવાથી બાળકનાં જડબાંને જે કસરત મળે છે અને એ ક્રિયાથી મ્હોંમાંહેના લાક્ષા (થુંકના) રસ સાથે ધાવણ એકરૂપ થવાથી જરૂરમાં પચવા લાયક બને છે. સ્તનપાનના શ્રમથી થાક લાગે છે એટલે વધારે નહિ-જરૂર પૂરતું જ બાળક ધાવે છે; એથી અજીર્ણ થવાનો સંભવ રહેતો નથી. શીશીમાં ટોટી દ્વારા પાવાથી તો જડબાંને નહિ જેવી જ મહેનત પડતી હોવાથી વધારે પ્રમાણમાં બાળક દૂધ પીવા કરે છે ને ધરાતું નથી. વળી અપચાને લીધે થતા જરૂરના દાહથી વારંવાર દૂધ માગ્યા કરે છે અને તૃપ્તિ અનુભવતું નથી. હવે તમે સમજ્યા હશે કે દૂધ ધાવણની બરાબરી કરી શકે નહિ. માટે કૃપા કરીને કશી શંકા કર્યા વગર હું કહું તેમ કરો અને શ્રદ્ધા રાખો.

તોપણ ફરીથી શંકાશીલ થઇને અચકાતાં અચકાતાં છેલ્લી વાર પૂછી ખુલાસો કર્યા સિવાય રહી શક્યા નહિ: ‘તમે એમ ખાતરી-પૂર્વક માનો છો કે હવે સુવાવડ પછી ધાવણ છોડ્યા બાદ આટલા બધા દિવસે ધરાવવાથી પાછું ધાવણ આવવું શરૂ થાય?’

‘હા, જરૂર. સ્ત્રીઓનાં સ્તનને ધાવણની બાબતનાં પાણીની વીરડીની સાથે સરખાવી શકાય. એ તો અખૂટ છે. જેમ ઉલ્લેચાય એમ વધુ અને વધુ ધાવણ આવવા લાગે, પણ જે ઉલ્લેચાય નહિ તો વધે નહિ કે ઉભરાય નહિ, પરંતુ સુકાવા માંડે. અત્યારે અચ્ચાંને ધરાવતાં નથી માટે બંધ થઈ ગયું છે, ધાવશે કે તરત જ ધાવણનાં અરણાં વહેશે. પુત્રમિલનના હરખની ઊર્મિથી કેટલાંય વરસે ધાવણની સેરો માતાના સ્તનમાંથી છૂટ્યાની વાતો તમે નથી સાંભળી? એમાં જરાય અતિશયોક્તિ નથી.’

અમારે ઘેર છાશ લેવા પાડોશમાંથી એક પ્રૌઢ વયનાં બહેન આવેલાં, તે નિરાતે જેસીને આ ચર્ચા રસથી સાંભળી રહ્યાં હતાં. હવે તેમનાથી ન રહેવાયું અને બોલ્યાં: ‘જાતઅનુભવનો અમારા

ધરનો નજરે જોયેલો દાખલો હું આપું. મારાં જોદાણી પહેલી સુવાંવડ ઉપર પિયર ગયેલાં. ત્યાંથી પાંચેક મહિને આણું વળીને પાછાં આવ્યાં ત્યારે એનો ભાઈ મૂકવા આવેલો. સાથે દૂઝણી બકરી લાવ્યાં તાં. ધાવણુ નથી આવતું એમ માનીને એનું દૂધ પાતાં, એથી બાળક અનરવો રહેતો ને સાવ ગળીને ધયળ જોવો થઈ ગયેલો. આ જોઈને મારાં વૃદ્ધ વડસાસુનું માથું ફરી ગયું. એ તો જૂના જમાનાનાં અનુભવી, બાળકોરમાં પાવરધાં પણ કડક સ્વભાવનાં, મોઢે કહેનારાં, નિખાલસ ડોસીમા હતાં. તેમણે ઝાટકણી જ કાઢવા માંડી, ‘ખરદાર વહુ! જો અત્યારથી ગગાને દૂધ પાચું છે તો તારી વાત તું જાણી છો. અચાડાના કેવા લાલહવાલ કરી મૂક્યા છે? ધવરાવતાં તને વા વાગે છે? અસ માંડય અટાણુથી ધવરાવવા. હું જોઉં તો ખરી કે કેવુંક ધાવણુ નથી આવતું!’ વહુના ભાઈને પણ ચોખ્ખું સંભળાવી દીધું, ‘લઈ જ તારી બકરી પાછી. અમારે નથી જોતી. જનેતાના શાનેલામાં ધાવણુના દુકાળ નથી પડતા. દૂધ પાઈને મારી નાખવા જોટલાં અમારે ત્યાં હજી વધારાનાં છોકરાં નથી.’ અને સાચોસાચ થોડા વખતમાં છોકરો ધાવણુથી નીરોગી અને હૃષ્ટપૂષ્ટ થઈ ગયો.’

હવે મારા કથનની એ ભાઈની ઉપર થોડીઘણી અસર થઈ. કારણ કે, પ્રૌઢ બહેને ડોસીમાનો હવાલો આપી કીધેલી અનુભવ-કથાથી એ પીગળ્યા હતા, અને દૂધ બંધ કરી બાળકને ધાવણુ ઉપર ચડાવવા તૈયાર થયા.

સાત્ત્વિક અને પૌષ્ટિક ખોરાકથી, મસાલા ખટાશ અને અથા-ણાંના પરિત્યાગથી, અલ્પચર્ચપાત્રનથી અને ધવરાવવાની મનોદશાની જામિં સ્ફુરવાને લીધે ધીરે ધીરે ધાવણુ આવવા લાગ્યું. સાથે શરીર નીરોગી અને પુષ્ટ થવાના તથા ધાવણુવર્ધક ઉપાયો તો ચોખ્ખા હતા.

પરંતુ શરૂઆતમાં મુશ્કેલી ઘણી પડી. પહેલાં ટોટી દ્વારા વગર મહેનતે સહેલાઈથી બાળકને દૂધ મળતું એટલે ધાવવાને માટે પરિશ્રમ કરવાનું તેને ગમતું નહિ, એથી ખૂબ રડે, ધાવે નહિ, ઉબગરા

પણ કરાવે. પરંતુ બાળક ઉછરવાની મારી ખાતરીને લીધે બધું વેડી લીધું. નહિં તો ધીરજ ખૂટે એવી હેરાનગતિ થતી હતી. માતા-પિતાના મક્કમ નિરધાર પછી બાળકે પણ હઠ છાડી. ભૂખ કેટલીક વેડાય ? દૂધ મળતું અંધ થયું એટલે ધાવ્યે જ છૂટકો હતો. ટોટીથી બાળક ધાવતાં થાકતું ન હતું એટલે વધુ દૂધ પી જતું; એને લીધે જ અપચો થતો. સ્તનથી ધાવતાં થાક લાગતો, એટલે પચે એટલું જ એની મેળે ધાવતું. એથી પાચનશક્તિ સુધરી. ઝાડા ઉત્તરી અંધ થયાં. શરીરમાં લોહી અને બળ ભરાયાં. પ્રભુકૃપાએ બાળક તો ઉછર્યું. ‘ધાવણ નથી આવતું, કોડો ખરાબ છે, ધવરાવવાથી માતાનું શરીર બગડે છે,’ વગેરે ભ્રમણાઓ ટળી એ જ મારે મન તો સદ્-ભાગ્યનો વિષય ગણાય. હજી પણ વિનોદમાં પૂછું છું ત્યારે એ દંપતિ જણાવે છે કે, ‘એ અવળી માન્યતાએ જ અમારાં ત્રણ બાળકોનો જીવ લીધો.’ એમ કહીને દિલગીર થાય છે. ત્યારપછી બીજું બાળક પણ ધાવીને નીરોગી દશામાં ઉછરે છે.

આ અરસામાં એક મોટા શહેરમાં ‘સ્ત્રી-બાળક આરોગ્ય-વર્ધક સંસ્થા’માં કામ કરતાં એક સ્વજન બહેનનો પત્ર આવેલો એ પત્રમાં તેમણે લખ્યું હતું કે:—

‘મહા પરિચયમાં આવતી ઘણી સ્ત્રીઓને બાળક જન્મ્યા પછી ધાવણ મુદ્દત આવતું નથી અથવા બહુ ઓછા પ્રમાણમાં આવે છે. પ્રસૂતિગૃહોમાં કામ કરતી પરિચારિકા બહેનોની પાસેથી પણ માહિતી મળેલી છે કે, બહુધા માતાઓની આ ફરિયાદ હોય છે. આનું કારણ શું? કુદરતનો કાયદો તો એવો હોવો જોઈએ કે બાળકના જન્મની સાથે જ ધાવણ ઉત્પન્ન થવું જોઈએ અને તે પણ પૂરતા જથ્થામાં હોવું જોઈએ.

કેટલીએક બહેનો તો ખરેખર પોતાના લાડીલા બાળકને ધવરાવવાના કોડ ધરાવતી હોય છે. પણ કરે શું? ન છૂટકે પણ-દૂધ ઉપર ચડાવે છે, પરંતુ એ દૂધ બાળકને માફક આવતું નથી.

મને લાગે છે કે યોગ્ય રહેણી-કરણી, આહારવિહાર અને ઔષધોપચારથી ધાવણુ વધારી શકાય. આ બાબતમાં વૈદકશાસ્ત્રે માર્ગ બતાવેલો હોવો જોઈએ; અને ખાસ કરીને મારી સમજ પ્રમાણે દેશી વૈદકશાસ્ત્રે તો વધારે સારો વિચાર કરેલો છે એટલે તમને તકલીફ આપી છે.

કયા નિયમોના પાલનથી, કેવો ખોરાક લેવાથી અને શા શા ઔષધો-પચાર યોગ્યવાથી કે સેવન કરવાથી ધાવણુ આવે-વધે, કે જેથી કરીને માતા-બાળકનું આ દુઃખ દૂર થાય, તે જણાવશે તો બહુ ઉપકાર થશે.
લી.....બહેનના વંદેમાતરમ.

તા. ૬. ધાવણુ આવવા છતાં દૂધિત હોવાને લીધે બાળકને પ્રતિકૂળ પડતું હોય તો સ્તન્યવિકૃતિનાં કારણો અને પ્રતિકારક ઉપાયો પણ લખશે કે જેથી ધાવણુ શુદ્ધ થાય.

ઉપરના પત્રનો જવાબ નીચે પ્રમાણે છે:

મી. બહેન,

પત્ર મળ્યો. બહુજી મહત્વની અને ઉપયોગી બાબત વિષે તમે પૂછ્યું છે, એથી મને અતિશય આનંદ થાય છે. આવા પત્રના જવાબો લખવાનું તો મને બહુ ગમે છે, એટલે એમાં મુદ્દત તકલીફ જણાતી નથી. આવાં કામ માટે તો અવકાશ મેળવી લેવાની મારી ફરજ ગણાય.

નવયુગમાં ફેશન તરીકે કે શરીર નબળું પડવાની બીકે અથવા વગર સમજ્યે દાકતર-વૈદ્યે કરેલી મનાઈથી જે સ્ત્રીઓ બાળકોને ધવરાવતી ન હોય એમને માટે તો ડાંઈ કરવાપણું રહેતું નથી, પરંતુ માતા તરીકે—ધવરાવવાનો ધર્મ ગણનારી બહેનો માટે ઉપાયો યોજવાની જરૂર છે.

હજી ગ્રામ્ય-જનેતાઓમાં પ્રાયઃ આ ફરિયાદ નથી ઉત્પન્ન થઈ એનું કારણ એ છે કે તેમનાં જીવન જાણ્યે અજાણ્યે પણ કુદરતને અનુરૂપ છે. ધાવણુનો અભાવ કે અલ્પતા એ નિઃસત્ત્વ શરીરની નિશાની

છે. પ્રાણુવાન અને નીરોગી સ્ત્રીઓને ધાવણુ આવ્યા વગર રહેતું નથી.
 * ધાવણુ ખોરાકના રસમાંથી અને માતાના લોહીમાંથી બને છે;
 એટલે જેની પાચનશક્તિ સારી હોય, સાત્ત્વિક તેમ જ પૌષ્ટિક
 ખોરાક લેવાતો હોય અને શરીરમાં લોહી વિશેષ તંદુરસ્ત અને ઘણું
 હોય એને વધારે ધાવણુ આવે છે. ફીક્કા ગૌર કરતાં કૃષ્ણ વર્ણુવાળી સ્ત્રી—
 (સ્થામા)×ને વધારે ધાવણુ સ્વભાવતઃ આવે છે. મધ્યમ વય અને કદવાળી,
 મુશીન, સત્કર્મો કરનારી, પ્રસન્ન ચિત્તવાળી, વિષયાદિમાં સંપટતા
 વગરની, જિજ્ઞાસોલુપતાથી મુક્ત અને બહુ કૃશ નહિ તેમ જ
 અતિ સ્થૂન નહિ એવા શરીરવાળી, યુવાન, ઊર્મિન તથા પ્રેમાળ
 સ્વભાવની સ્ત્રીઓને ઘણું કરીને ઝાઝું ધાવણુ આવે છે. +

નિર્વ્યસની, સંયમી અને સદાચારી સ્ત્રીઓને પ્રાયઃ ધાવણુની
 તાણુ પડતી નથી.

• ધાવણુ વિષે આયુર્વેદ શું કહે છે તે સરખાવો:—

રસ પ્રસાદો મધુરઃ પક્વાહારનિમિત્તજઃ ।

કૃત્ત્વ દેહાત્ સ્તનો પ્રાપ્તઃસ્તન્યમિત્યભિધીયતે ॥

સારી રીતે પચેલો આહાર જેનું કારણ છે એવા રસમાંથી ઉત્પન્ન
 પચેલો રસનો પ્રસન્ન મધુર ભાગ સમસ્ત શરીરમાંથી સ્તનોમાં આવવાથી
 સ્તન્ય કહેવાય છે.

× સ્થામા સ્ત્રીનું વર્ણુન—

શીતકાલે મત્રેદુષ્ણા ગ્રીષ્મે ચ સુલશીતલા ॥

તપ્ત કાશ્ચન વર્ગામા સાશ્વો શ્યામેતિકીર્તિના ॥

ઠડીમાં જે કૃષ્ણ અને ગ્રીષ્મમાં સુખકારક શીતળ હોય અને
 તપાવેલા સોના જેવા રંગવાળી હોય તે સ્ત્રી સ્થામા કહેવાય

+ તદેવાપત્ય સંસરશીદૂ દર્શનાત્ સ્મરણાદપિ ।

પ્રહ્ણાદચ શરીરસ્ય શુક્રવત્સંપ્રવર્તેતે ।

સ્નેહો નિરન્તરસ્તત્ર પ્રસવે હેતુ કચ્યતે ॥

સુશ્રુત સંહિતા નિદાનસ્થાનમ્ અ. ૧૦

ખારા, ખાટા, તીખા, તમતમા પદાર્થો, અથાણાં, ચટાણીઓ, કડોળ, ફરસાણુ વગેરે ખોરાકો વધારે લેવાથી ધાવણુનો નાશ થાય છે અને વિકૃત પણ થાય છે.

સગર્ભાવસ્થામાં તેમ જ પ્રસવ પછી બાળક ધાવણું હોય છતાં વિષય સેવન કરનાર સ્ત્રીઓના ધાવણુનો જરૂર નાશ થાય છે. સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતથી જ ન્યાં લગી બાળક સ્તનપાન કરતું હોય ત્યાંસુધી (એટલે લગભગ બે અઢી વરસ) બ્રહ્મચર્યપાત્રન કરીને રહેવું જોઈએ, તો જ ધાવણુ આવે, એમ આર્યુવેદ ભારપૂર્વક જણાવે છે. માતૃત્વ વિષયસેવનમાં ન જ ખરચાવું જોઈએ. માનસિક વિકારો અને આવેશો પણ ધાવણુ નષ્ટ કરવાનાં કારણ રૂપ છે.

ક્રોધી, ચીડિયા, બળતરીયા, ઈર્ષ્યાળુ ચિંતાતુર કે ગમગીન સ્વભાવની અને પ્રેમ વગરની સ્ત્રીઓને ધાવણુનો હાસ થયા વગર રહેતો નથી.

બહુ ઉપવાસ કરવાથી, અતિ શારીરિક-માનસિક પરિશ્રમથી, ઉગ્ર કે વિષવાળી દવાઓનું સેવન કરવાથી પણ ધાવણુ ઓછું થાય છે.

પાંડુ, પ્રદર, ક્ષય વગેરે દર્દોવાળી સ્ત્રીઓને પણ ધાવણુ આવતું નથી. માટે એ રોગો તદ્દન નિર્મૂળ ન થાય ત્યાંસુધી માતા ન થવું એ જ વધારે યોગ્ય છે. કૃત્રિમ ઉપાયો યોજીને નહિ, પરંતુ સંયમ પાળીને સંતાનોત્પત્તિથી દૂર રહેવું; તો જ શરીર નીરોગી અને પ્રાણુવાન થાય છે.

સગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રીને સારી રીતે પોષણ મળવાથી, કેલ્સ્યમનું પ્રમાણ શરીરમાં પૂરું પાડવાથી ધાવણુની અછત રહેતી નથી. એટલા

એ જ ધાવણુ બાળકના સ્પર્શ, દર્શન, સ્પર્શ અને ધવરાવતી વખતે મદ્ય કરવાથી શુકની માફક બહાર નીકળે છે. ધાવણુનો જાવ થવામાં માતાનો નિરંતર સ્નેહ કારણ રૂપ છે.

માટે એ વખતે દૂધ, તાજાં ફળો, ઘી, માખણ, લીલાં શાકો વગેરે સારી રીતે લેવાં જોઈએ. વળી ખાળક જ્યારે ગર્ભમાં હોય ત્યારે, ચોથા માસથી આઠમા માસ સુધી આસંધ, શતાવળનું ચૂર્ણ, અવનપ્રસ્થાવલેહ, ખેરનું ઘી, કાલજાના ટેબ્લેટ, ઓસ્ટોકેલ્સ્યમ ટેબ્લેટ વગેરે વિધિપુરઃસર સેવન કરાવવાં જોઈએ. તો ધાવણની અછત દૂર થાય છે.

* ધાવણ ઉત્પન્ન કરવામાં હર્ષ-આનંદીપણું એ મુખ્ય ગણાવી, ખીજા સ્તન્યવર્ધક પદાર્થો દેશી વેદકશાસ્ત્રોએ વર્ણવેલાં છે.

જવ, ઘઉં, ચોખા, સાડીચોખા (હાથે ખાંડેલા અને ઓસાવ્યા વગરના) પ્રતિઅંધ ન હોય તો માંસ-રસ, મચ્છી, સુરકો, દ્રાક્ષાસવ, તલ, લીલું લસણ, શિંગોડાં, કમળનાં મૂળ અને તેની ડાંડલીયો (એનું શાક કરી શકાય), ફળવેલાનો કંદ (એને ઘસીને પાણીમાં કે દૂધમાં લેવાય), મહુડાં લીલાં કે સુકાં (દ્રાક્ષ પેડે સુકા મેવા તરીકે પણ ખાઈ શકાય), શતાવળ (લીલી મળે તો ગરમર જેમ એનું અથાણું શાક વગેરે કરીને લેવાય, નહિં તો એનો રસ પિવાય અથવા ભૂટ્ટા દૂધમાં ઉકાળીને પિવાય), દૂધીનું શાક, ટોપડું, અને શરપંખો (એનાં પાનની ભાજી થાય અથવા એનું મૂળ પાણીમાં વાટીને પિવાય), આમાંથી જે પ્રાપ્તવ્ય હોય તે ચીજો ઉપાયોગમાં લેવી. પ્રચૂર પ્રમાણમાં ભાવે અને પચે તેટલું દૂધ લેવું એ ખાસ જરૂરી છે. ઘરે મેળવેલા દંડીની માખણવાળી મીઠી છાશ પણ ધાવણ લાવવામાં મદદગાર છે.

● સુશ્રુતમાં કહેલાં ધાવણના નાશનાં કારણો અને તેના ઉપાયો જુઓ:-

ક્રોધ શોકા વાતસલ્યાદિભિશ્ચ સ્ત્રિયાઃ સ્તન્યનાશો ભવતિ । અથાસ્યાઃ ક્ષીરજનનાર્થ સૌમસ્યમુત્પાદ્ય યવ ગોધૂમશાલિ ષષ્ટિક-માંસરસ સુરા સૌવીરક પિપ્પ્યાક લજ્જુન મસ્ત્ય કશેરુક શૃંગીટક વિસ વિદારિકન્દ મધુક શતાવરિ નલિકાલાઘૂ કાલશાક પ્રમૃતીનિ વિદધ્યાત્ ॥ ૩૨॥

શરીરસ્થાનમ્ અ. ૧૦.

સુવાવડમાં સૂતા-ગંઠોડાવાળી રાખ, ઘી, દેશી ગોળ, શીરો, કાચી કે પાકી ગુંદરવાળી સૂંઠનો પાક વગેરે સારી રીતે ખાવાથી ખૂબ ધાવણ આવે છે.

સુવાવડનો દોઢ મહિનો વિત્યા પછી પૌષ્ટિક બત્રીસાનાં* વસાણાંઓ-તેજનાઓ વગેરે નાખીને બનાવેલા કાટકાના લાડુનું ત્રણ ચાર માસ લાંબી મુદત સુધી દરરોજ નિયમિત સેવન કરવાથી કદી પણ ધાવણની તાણ પડતી નથી. ધાવણશુદ્ધિ પણ થાય છે અને બાળક એ અઢી વરસનું થતાં સુધી પુષ્કળ પ્રમાણમાં ધાવણ આવ્યા કરે છે.

ધાવણશુદ્ધિના સાદા ઉપાયો

અષ્ટવર્ગ ચૂર્ણ (પ્રસિદ્ધ કાર્મસીઓમાં મળી શકે છે) એ વાલને આશરે દરરોજ સવારમાં મધ કે દૂધના અનુપાતમાં લેવું.

ઘોળી-મુસળી, સાલમ, શતાવળ, આસંધ, એખરાનાં ખી, ફોતરાં વગરનાં કૌંચાનાં મીંજ, જીવંતી, જેડીમધ, બલદાણા, અને સુગંધી વાળો-એ બધાંનું સમભાગે વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી, કોઠા અનુસાર સવાર-સાંજ બન્ને આનીબારથી પાવલીબાર સુધી, દૂધમાં ઉકાળી સાકર નાખીને દરરોજ નિયમિત સેવન કરવાથી ધાવણ આવે છે અને વધે છે. આ ઔષધો પૈકી બધાં ન મળી શકે તો જેટલાં મળી શકે તેટલાંથી પણ ચાલે. આવા પ્રયોગો ધીરજથી કરવા જોઈએ.

ધાવણ વિકૃત થવાનાં કારણો

બહુ મિષ્ટાન્ન અને બારે તેમ જ વાયુ કરે તેવા પદાર્થો ખાવાથી, અથાણાં, ચટણીઓ, રાયતાં વગેરેના સ્વાદ વધુ પડતા કરવાથી, વિરૂદ્ધ

* બત્રીસાનાં ઓસડીયાંની યાદી:-મેથી, ચીમેડ, સુંઠ, ગંઠોડા, ઓથમી-જરૂં, ખસખસ, તજ, વાવડીંજ, કાળીમુસળી, ઘોળીમુસળી, ઘોડાઆસંધ, નાચકેસર, જવંત્રી, તીખાં, નરગંડી, વરીયાળી, પડવાસ, અકલકરો, વાપુલાં, જયફળ, સુવાદાણા, બલદાણા, પાનની જડ, એખરો, લીંડીપીંપર, ધાવડીનાં ફુલ, ગોખરૂં, કૌંચાનાં મીંજ, તેજબલ. તમાલપત્ર, રામપત્રી અને શતાવળ. આ પ્રમાણે બત્રીસું માગવાથી ગાંધીઓ ઓસડીયાં આપે છે.

ચુણવાળા ખોરાક વારંવાર લેવાથી, અજીર્ણ થવાથી અને વિષય સેવન કરવાથી માતાનું ધાવણુ ખગડે છે અને એથી બાળક બિમાર થાય છે. માટે ધાવણુને દૂષિત કરનારાં કારણો દૂર કરવાં એ પ્રથમ ઉપાય છે.

ધાવણુશુદ્ધિના સાદા ઉપચારો

કકુ, કરિયાતુ, કલંબો, મેથી, મુત્તા, સૂંઠ, પીપર, તીખાં, ગઠોડા, વગેરે કડવા-તીખા રસવાળાં ઔષધો વાયુ અને કફને હરનાર હોવાથી સ્તન્યશોષક છે.

કંકુનું સુદર્શન ચૂર્ણ દરરોજ સવાર-સાંજ પાવલીભારથી અરધાભાર સુધી પાણી સાથે લેવું.

શેકેલા કકુનું ચૂર્ણ સવાર-સાંજ બન્ને આનીભારને આશરે સમભાગ સાકર મેળવીને પાણી સાથે લેવું. આ પ્રયોગથી વિરેચન થાય છે અને પેટમાં આંકડી આવે છે. એથી મુઝાવાની જરૂર નથી.

લીંબડાની એકાદ તોલો ગળો. કચરીને રાતથી નવટાંક પાણીમાં પકાળી, સવારે એ પ્રવાહી લૂગડે ગળાને પીવું. આ ઉપાયથી ધાવણુ વધે છે અને શુદ્ધ પણ થાય છે.

કાળીપાટ, સૂંઠ, દેવદાર, મોથ, મુરમાંસી, ગળો, ઈંદ્રજવ, કરિયાતુ, કકુ અને ઉપલસરી એ બધાં સમભાગે લઈને ખાંડીને વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી એમાંથી સવાર સાંજ ૦૧ થી ૦૧૧ તોલો સુધી પાણી સાથે નિત્ય સેવન કરવું.

આ ઔષધોનો ઉકાળો કરીને પણ પીવાય છે. પકાળાને હિમ બનાવીને પણ લઈ શકાય છે. ઉકાળો કે હિમ બનાવવા માટે ઓસડી-યાંને આખાંભાંગાં ખાંડવાં, બહુ ઝીણી ભૂકી કરવાની જરૂર નથી.

ઉકાળાનું માપ દરરોજ બે થી ચાર તોલાનું લેવું. એક શેર પાણીમાં ઉકાળી નવટાંકને આશરે રાખવું અને લૂગડે ગાળી સવારમાં પીવું. સાંજે પણ એ જ રીતે બે તોલાનો ઉકાળો કરી પીવો. ઉકાળો

માટીના ઠામમાં કે કલાઈવાળા તપેલામાં ઢાંક્યા વગર કરવો. આ ઉકાળો એક ટંક પણ પીવાય અને સવાર સાંજ બે ટંક પણ પીવાય.

હિમ માટે એક તોલો એનું માપ લેવું અને રાતથી માટીના કે કાચના વાસણમાં ચારથી આઠ તોલા સુધી પાણીમાં પલાળી સવારે ગળીને પીવું. એ જ રીતે સવારે પલાળી સાંજે પણ પીવાય.

ચૂર્ણ કરતાં હિમ અને હિમ કરતાં ક્વાથ વધારે ગુણુ કરે છે. આના સેવનથી દસ્ત વધારે સાફ આવે છે. માતાની કબજાયાત દૂર થાય છે.

આ પ્રયોગનું નામ ‘સ્તન્યશોધનકપાય’ છે. ચરકસંહિતામાં કહેલ અને સેંકડો બહેનો ઉપર પ્રયોગ કરીને ખાતરી કરેલો આ અનુભવસિદ્ધ ઉપાય છે.

લી. તમારા.....ભાઈના પ્રણામ.

લેખનો સારાંશ.

ગમે તેવી પ્રક્રિયાથી સિદ્ધ કરેલું પશુ-દૂધ ધાવણુની ગરમી કરી શકતું નથી અને બાળકને એક વરસની ઉંમર પહેલાં પશુ-દૂધ કદી પચી શકતું નથી.

સ્તનપાન કરાવવું એ તો માતાનું પ્રાકૃતિક કાર્ય છે, એટલે બાળક ધાવે એનાથી માતાને બિલકુલ નુકસાન થતું નથી. ઉલટું દૂધ ઉપર રાખવાથી બચ્ચાને ભારે હાનિ થાય છે, ત્યારે ધાવણુ છોડાવવાથી માતાને કોઈ ખાસ લાભ થતો નથી.

બાળક ધાવતું હોય છે ત્યાંસુધી માતાને જરાય વિષયવાસના થતી નથી. સ્તનપાન બંધ થતાં એની જાગૃતી થાય છે અને પરિણામે ઉપરાઉપરી સુવાવડો આવે છે. સ્તનપાનના સમયના ગાળામાં સ્ત્રીઓ માટે તો સંયમ સહજસાધ્ય બની રહે છે.

સંયમ પાળ્યો હોય, દૂધ અને પૌષ્ટિક ખોરાક ખવાતો

હોય, કુપથ્ય ન થતું હોય તો બાળકના જન્મ સાથે જ ધાવણ પણ આવ્યા સિવાય રહેતું જ નથી.

યથાયોગ્ય ઉપાયોથી ધાવણ આવી શકે છે અને વધી પણ શકે છે. વાત્સલ્યની ઊર્મિ ઉભરાય અને ધવરાવવાની મનોદશા માતામાં હોય તો બાળક બોળામાં આવતાં જ સ્તનનો સ્પર્શ થતાં ધાવણનો ઝરો ફૂટે છે. બાળક છાતીએ વળગાડવા છતાં ધાવણ આવતું નથી એ ન માની શકાય એવી વાત છે. થોડું ધણું તો આવે જ. બાળક પ્રતિ અહર્ષ-અણુગમે એ પણ એક ધાવણ ન આવવાનું અથવા અલ્પ થઈ જવાનું પ્રધાન કારણ છે.

નારીસન્માનને બહાને સ્થૂંસ પ્રેમની વેવલી લાગણીઓ દર્શાવવાના આ સંતતિ-નિયમનના વિચાર-પ્રચારવાળા નવા જમાનામાં સંતાનનો જન્મ અકારો, ત્રાસદાયક તેમ જ માતાની તબિયતને બય અથવા આક્રમક રૂપ મનાય છે; એટલે આપણને ધવરાવવામાં અને ઉછેરવામાં એક જાતની તકલીફ ને વેઠ લાગે છે. ધાવ-માતાની આવી મનોદશા દૂર થવી જોઈએ.

જૂનવાણી ગામડીયણ સ્ત્રી ગર્ભ રહ્યા પછી એનો નાશ થાય કે અવતર્યા પછી મરી જાય એવો વિચાર સુદ્ધાં હજી તો સુભાગ્યે કરી શકતી નથી અને પોતાનાં સંતાનોને હોંશપૂર્વક ધવરાવે છે.

શિશુ પ્રત્યે આવા એકનિષ્ઠ વાત્સલ્ય-પ્રેમને લીધે જ આ વર્ગની ઊર્મિલ સ્ત્રીઓને વધારે ધાવણ આવે છે. બાળકોને સરસ પોષણ મળે છે, એટલું જ નહિ, પરંતુ પોતાના શરીરને કર્યું જ નુકસાન થતું નથી. કદાચ બ્યાંસુધી બાળક ધાવતું હોય છે ત્યાં સુધી કૃશતા થાય છે ખરી, પણ એથી ડરવાનું કર્યું કારણ નથી. કેમકે યોગ્ય ઉમરે બાળક ખોરાક લેતાં શીખે અને ક્રમશઃ ધાવણ છોડે ત્યારપછી પાણું શારીરિક વજન પૂર્વવત્ દુક મુદતમાં જ પુનઃ મળી જાય છે. બાળકને એક વર્ષ સુધી ધાવણ ને ત્યાર બાદ થોડું થોડું ખાયનું કે

અકરીનું દૂધ શરૂ કરવું અને ક્યારેક સાથે સાથે ગળેલા નરમ ચોખા કે ખીચડી પોતાને હાથે ખાવા દેવાં. બે વરસ પછી દરેક ભતતો ખોરાક કમશ શરૂ કરીને લગભગ બે અઢી વરસે ધાવણ તદ્દન મુકાવી દેવું યોગ્ય છે. અથવા દાદો કુટી જાય અને પગે ઉભું ચાલતાં શીખે ત્યારે ધાવણ મુકાવી દેવું. આ નિયમથી દૂધ અને ખોરાક યોગ્ય સમયે શરૂ થતાં આળકનું ધાવવાનું સ્વયં ઘણું જ ઓછું થઈ જાય છે. એટલે માતાના શરીરને પણ ધક્કો પડોંચતો નથી અને આળકને ધાવણ દ્વારા તેને માટે જરૂરી બરાબર પોષણ મળે છે.

ઢાતી પાકવાથી કે એવા જ કોઈ સ્તનના રોગોમાં શસ્ત્રક્રિયા—‘ઓપરેશન’ કરાવ્યાથી દુગ્ધવાહક—નિઃસારક શિરાઓ સંકોચાઈને અચેત બની ગઈ હોય અગર કપાઈ ગઈ હોય એવા કિસ્સામાં કોઈ પણ ઉપાયથી ધાવણ આવી શકતું નથી જ.

આવા અસાધારણ કિસ્સામાં અથવા માતાનાં કેટલાંક ભયકર ચેપી દર્દો કે જ્યાં આળકના જીવનું જોખમ થવાનો સંભવ હોય એવા સંજોગો સિવાય ધાવણ બંધ કરવાની જરૂર નથી. સાધારણ પ્રસંગે તો માતાની શારીરિક પ્રકૃતિ સુધરે એવા ઉપાયો યોજવા પણ ધાવણ કડી છોડાવવું નહિ.

એટલે આવા કોઈ ખાસ અપવાદ સિવાય કે દૈવયોગે માતા સ્વર્ગવાસિની થઈ હોય તે સિવાયના સંજોગોમાં આળકને દૂધ ઉપર ચડાવાની જરૂર નથી, પણ ધાવણ ઉપર જ ઉછેરવાની જરૂર છે. ઉપર જણાવેલ અપવાદોમાં પણ જે શક્ય હોય તો નિકટના આત્મજનને ધાવ તરીકે રાખીને આળકને ધવરાવવું એ એના જીવન માટે દૂધ પાવા કરતાં હિતાવહ અને બિનજોખમી માર્ગ છે.

ઉત્કટ પ્રેમોર્મિ અને વાત્સલ્યના ઉભરાથી કહેવાતા સૂતપુત્ર કણુને જોઈને કુંતીમાતાને લગભગ વૃદ્ધાવસ્થામાં ધાવણ સ્કુર્યું હતું. પરંતુ એ પૌરાણિક વાત જવા દઈએ તો પણ કલિયુગના અર્વાચીન દાખલાઓ પણ મળી આવે છે.

મારે ત્યાં એક રખારણુ બહેન કામ કરે છે. એના બાપુ પોણોસો વરસે હમણાં થોડા સમય પહેલાં જ ગુજરી ગયા. તેમણે મને એક વાર વાત કહી હતી કે ‘માઈ મોસાળ ઘોળા જંકશન પાસે રામપર. મારી મા મને સવા મહિનાનો મૂકીને મરણ પામી. એટલે સાડ વરસનાં માતામહીને ધાવીને હું મોટો થયેલો છું’ હવે વિચાર કરો કે એ લોકોને ત્યાં દુઝાણાંની ખોટ હશે?

મુખ્યત્વે ખૂબ દૂધ અને રોટલાના ખોરાક ઉપર રહેનાર રખારી ભરવાડ કામની નિર્દોષ પ્રેમાળ અને વાતસલ્યભરી સ્ત્રીઓને ધાવણ ધણું વધારે આવે છે એમ જણાય છે.

એજ રખારીને ત્યાં એક વાર જંડવાના બે પુત્રો સાથે જન્મ્યા હતા. બંને બાળકો એની માને ધાવીને ઉછર્યા હતા. બે અઢી વરસના થયા ત્યાંસુધી કદી દૂધ પાવાની જરૂર પડી નહોતી—એટલું બધું એની માને ધાવણ આવતું. આ તદ્દન સાચી હકીકત છે. કારણ કે કામવાળી રખારણુ બહેને એના ભાઈએની આ નજરે જોયેલી અને અનુભવેલી વટના છે.*

ઉપસહાર

લેખના મથાળાની મર્યાદા બહાર પણ આ વિષય પરત્વે સંબંધ ધરાવતી એક બાબત જન્મની સાથે ધાવણ મળેલા સુભાગી બાળકને માટે કહેવાની રહે છે. પ્રથમ પ્રસૂતિ વખતે સ્તન કટણ તથા ભરેલાં હોય છે અને ડીન્ટડીઓ બહાર નીકળેલી હોતી નથી. એટલે તરતનું જન્મેલું બાળક મોઢામાં લપને બરાબર ધાવી શકતું નથી. આવા સંજોગોમાં ધાવણ છાતીમાં ભરપૂર હોવા છતાં બાળકને ન ધવરાવે તો અંઠાઈ જાય છે અને પરિણામે સુકાઈ જાય છે, એટલે બાળકને દૂધ ઉપર ચઢાવવાની ફરજ પડે છે. આ એક પ્રકારનું અજ્ઞાન અને અણુઆવડત જ

* આ લેખની સાથે શરૂ થતી ‘સગર્ભાવસ્થા અને હેળનાં લક્ષણો’ તથા ‘બાલશોષ’ એ બંને લેખો અવશ્ય વાંચી જવા વિનંતિ છે.

છે, તે દૂર થવાની જરૂર છે. પરંતુ આવે પ્રસંગે છાતી ગરમ પાણીથી વારંવાર ઝરવી અને ધીમે ધીમે મસજવી. સ્તનાગ્ર (ડીટડી) ઉપર ગ્લિસરીન, મધ કે માખણ ચોપડી આગળ ખેંચવી અને શરૂઆતનું ધાવણ થોડું બહાર કાઢી નાખવું, કે મોટા બાળકને ધવરાવી દેવું, એટલે નવપ્રસૂત નિર્બળ બાળક ધાવી શકે છે. આ રીતે દિવસમાં ત્રણ વખત ધીરજપૂર્વક પ્રયાસ કરી જોવાથી ધાવણ ગંઠાઈ ન જતાં ઝરવા માંડે છે. જો બની શકે તો એરંડાનાં પાન પાણીમાં બાફીને ખમી શકાય તેવા એ ઉબ્બુ પાણીથી છાતી ઝરવી તથા બાફેલાં ગરમાગરમ પાન તેની ઉપર આંધી દેવાં, પરંતુ બાળકને ધવરાવ્યા સિવાય રહેવું નહિ.

નાના બાળકને એના જીવન તથા આરોગ્યની કિંમત સમજાવે જન્મદાતા સ્ત્રી-પુરુષો દૂધ ઉપર નહિ ચડાવતાં ધવરાવીને ઉછેરશે તો પરમાત્માની દષ્ટિમાં પોતાનું માતાપિતા તરીકેનું કર્તવ્ય બરાબર બજાવ્યું ગણાશે.

નવા અનુભવની વાત

આ લેખ લખાયા બાદ, અત્યારે પોષણના અભાવથી અને આપણી રહેણીકરણથી સ્ત્રીઓના શારીરિક બાંધા નબળા બન્યા છે એટલે ધાવણની અદ્યતા જોવામાં આપે છે અને સ્તન્યપાન ઉપર રહેતાં બાળકો ભૂખ્યાં રહે છે એવો હવે અનુભવ થાય છે. તો માતાના ધાવણના અભાવે બકરાનું તાજેતાણું તરતનું જ દોલેલું દૂધ પાઈને બાળકને ઉછેરવું. બકરાનું તાણું દૂધ નાનામાં નાના બાળકને પણ માફક આવવાનો સંભવ છે, અને એ પચી પણ શકે છે.

તરતના જન્મેલા બાળકને કે તદ્દન નાના બાળકને બકરીના દૂધ સિવાય ગાયનું કે ભેંશનું દૂધ ગમે એ રીતે સંસ્કારસિદ્ધ બનાવીને આપ્યું હોય તોપણ અહીંની આબોહવામાં લાભકારક થતું નથી એ ચોક્કસ છે.

વળી ધાવણાં બાળકને ગધેડીનું દૂધ પણ પાવામાં આવે છે. ગળપણ નાખ્યા વગર જ બાળકને દૂધ પાવું સાઈ છે. છતાં જરૂર હોય તો ઝલુકોઝ અથવા મધ વાપરવું હિતાવહ છે. મધ ગરમ દૂધમાં નાખીને પાવું નહિ-તદ્દન ઠરી ગયા પછી જ નાખવું. બહુ જ થોડા પ્રમાણમાં દૂધમાં સાકર નાખીને પણ પાઈ શકાય. દૂધમાં ગોળ નાખીને પાવો એ તો હાનિકારક છે.

બકરી ઘરે રાખીને તરતનું દોયેલું દુધ પાવું અથવા બકરીને આંચળે વળગીને ધાવવાની બાળકને ટેવ પાડવી, તો ધાવણ વિહોણું બાળક ઉછરતું જીવવામાં આવે છે. કેવળ ધાવણ મુકાવીને બકરીના દુધનો ઉપયોગ કરવો નહીં, પણ ધાવણ સાથે કરવો કે જેથી બાળક ભુખ્યું ન રહે અને ધરાય.

વિદેશીય ખોરાકો ધાવણને બદલે આવે છે એ પૈકી ગ્લેક્સોના ડબ્બો જે તાજે હોય તો બાળકને તે માફક આવે છે એવો પણ અનુભવ થયો છે.

બાલશોષ*

કોડે રતવાવાળી સ્ત્રીઓની કુખે
જન્મેલાં રોગી અને કૃશ બાળકો

જે સ્ત્રીઓને બાળકો ઉછરતાં નથી, કે જન્મતાં જ મરી જાય છે, અથવા નબળો બાંધો લઈને જન્મે છે, અગર લગભગ ચાર છ માસનું થયા પછી ધીમે ધીમે ગળવા માંડે છે, તેમ જ જે બાળકને ગડગૂમડ, વિસ્ફોટક, ચાંદાં વગેરે રોગો દેખાય છે એને સામાન્ય જનસમાજ પ્રાયઃ રતવાવાળું બાળક છે એમ સમજે છે અને આવાં બાળકોની માતાને કોડે રતવા છે એમ માને છે.

અહીં રતવા-એટલે વિસર્પ એવું શાસ્ત્રીય નામ કે નિદાન સમજવાનું નથી. ગ્રામીણ ઐરાંઓ તો 'રીકેટ'ને 'કોડે રતવા'ના નામથી ઓળખે છે; અને ચાંદીવાળાં માતાપિતાથી ઉત્પન્ન થયેલાં, લોહીવિકારના વિષથી મરતાં કે નહિ ઉછરતાં બાળકોના રોગને પણ એ જ નામથી ઓળખાવે છે.

કહેવાનો આશય એ છે કે- 'રીકેટ' અને 'સીરીલીટિક' બાળકોને લોકો 'કોડે રતવા'ના દર્દથી સંબોધીને પરિચય આપે છે, પણ એનો વિવેક કરી, ભેદ પાડીને ચિકિત્સા કરવાનું કાર્ય તો વૈદ્ય તથા દાકતરોનું છે.

આ લેખમાં આપણે સીરીલીટિક બાળકોના દર્દની ચર્ચા કરવાની નથી. એવા 'રતવા'ની છલુવટ તો એક ખીજ જ સ્વતંત્ર લેખમાં કરવાની રહેશે.

*આ લેખની સાથે પૂર્વે આપેલા 'શરૂ થતી સગર્ભાવસ્થા અને હેળનાં લક્ષણો' અને 'ધાતુલુનો અસાવ' એ લેખો વાચકોએ અવશ્ય વાંચી જવા સલામત છે.

આહી' તો—(૧) 'રીકેટ-આલશોપ.'

(૨) કેવળ તળગરમીને લીધે આળકોને થતા ગડગૂમડ, વિસ્ફોટક-ફોડલાઓ કે ચામડીનાં દર્દોથી હેરાન થતાં આળકો.

(૩) કદગ્રન્થ ધાવણથી કે પ્રકૃતિથી ભરાઈ જતાં-વરાધનાં રોગી આળકો.

આ ત્રણ પ્રકારનાં રોગી આળકો વિષે આપણે આ લેખમાં વિચાર કરવાનો છે. અને એથા સિદ્ધિલીટિક માતાપિતાના દોષથી ગર્ભમાંથી વિપજન્ન રક્તવિકાર મેળવી જન્મતાં આળકોને જે ગડગૂમડ, વિસ્ફોટક કે ચામડીના રોગો થાય છે અને એનાથી રિઆતાં રહે છે એને આપણે ત્યાં સ્ત્રીઓ કોકે રતવા છે એમ કહે છે. આ છેલ્લા એથા પ્રકારનો વિચાર આંહી કર્યો નથી.

આવી સામાન્ય જનતાની નિદાનને શેળમેળ કરવાની રીતથી કેટલાક વૈજ્ઞાનિક દાકતર અને વૈદ્યો હસે છે. એટલે આ વિષયની મારી સમજણ પ્રમાણે સ્પષ્ટતા કરી છે. લોકોએ આપેલાં પોતાની સમજણ પ્રમાણેનાં રોગોનાં ગ્રામીણ નામોમાંથી એનું શાસ્ત્રીય નામ પકડી લેવાની આપણી ફરજ છે; નહિ કે એ લોકોની મૂર્ખતા ઉપર હસવાની.

આલશોપ-રીકેટસ

સામાન્યતઃ આ રોગ નિર્જળ હાડકાવાળાં આળકોને લાગુ પડે છે. જે માતાના ગર્ભમાંથી આળકના હાડકોને પોષણ મળ્યું હોતું નથી, અથવા તો જન્મ્યા પછી ધાવણમાંથી હાડકોને પુષ્ટિ મળતી નથી ત્યારે આળક દિન પ્રતિદિન ગળતું જાય છે, પેટ વધે છે અને અને હાથ પગ દોરડી જેવા બને છે. ઉપરાંત આળકને અપૌષ્ટિક ખોરાક કે કુપચ્ચ કરાવવાથી તાવ, ઝાડા, ઉલટી વગેરે રોગો થાય છે ત્યારે નબળું પડે છે; એટલે નબળાઈને લીધે પણ આ દર્દ થાય છે. પેંડા અને ગાંડીઆ ઉપર રાખવામાં આવતું આળક પણ ખીમાર પડીને આલશોપનું ભોગ બને છે. જન્મ્યા પછી પ્રાયઃ આ દર્દનું

ભોગ બનનાર બાળક જન્મતી વખતે તો ખૂબ જ હૃદયુષ્ઠ અને તંદુરસ્ત દેખાય છે અને છ માસનું થતાં ગળવા માંડે છે. આથી મામાપોને આશ્ચર્ય લાગે છે, પણ એમને ખબર હોતી નથી કે આ દર્દનું મૂળ તો આપણી ભૂલોને પરિણામે ગર્ભાધાન વખતે કે ત્યાર-પછી ગર્ભમાંથી જ નંખાવા માંડ્યું હોય છે. નબળા બાંધાનાં કે રોગી અને વિષયી એટલે વારંવાર સંભોગમાં ઉતરનાર પિતાનાં બાળકો ગર્ભાધાનમાંથી જ આ રોગનું બીજ લાવે છે. પિતા નીરોગી બળવાન હોય, દંપતિ અતિવિષયી ન હોય, અર્થાત લાંબા ગાળાનું ક્ષત્રચર્ય પાળનારાં હોય, છતાં ગર્ભાધાન પછી માતા પૌષ્ટિકને બદલે અપૌષ્ટિક ખોરાક લે, મસાલા, ખટાશ, ચેવડો, કઠોળ, ફરસાણુ, અથાણું વગેરે ખાય, તો બાળક ગર્ભમાં આવ્યા પછી પણ આ રોગનાં મૂળ નંખાય છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીએ ખૂબ જ પૌષ્ટિક અને સુપાચ્ય ખોરાક ખાવો જોઈએ. એમાં મુખ્યત્વે દૂધ, માખણ અને મધુર ફળો હોવાં જોઈએ. મસાલા, ખટાશ, ચેવડો, કઠોળ, ફરસાણુ, ધત્યાદિ ખોરાકમાંથી જરૂરી કે પોષણ મળતું નથી. ઉલટું એ તો પેટમાં ભારરૂપ થાય છે અને જરૂરને બગાડે એ હાંસત્રમાં.

સગર્ભાવસ્થામાં જે માતા દૂધ, ઘી, માખણ, મધુર ફળો મુખ્યત્વે લેતી નથી, એનાં બાળકો આ રોગનાં આજીવ વધને અંશે પણ ભોગ બન્યા વગર રહેતાં નથી. વળી ગર્ભધારણ થયા પછી પણ ક્ષત્રચર્ય ન પાળનાર અને વિષયસેવન ચાલુ રાખનાર માતાના શરીરનું જીવનતત્ત્વ આ રીતે સંભોગમાં ખર્ચાતું હોવાથી આવી અબ્રહ્મચારિણી સગર્ભા સ્ત્રીના શરીરમાંથી ગર્ભસ્થ બાળકને પુરતું પોષણ મળતું નથી અને હાડ મજબૂત બંધાતાં નથી, એટલે પણ બાલશોષનો રોગ લાગુ પડે છે.

આયુર્વેદ આ “બાલશોષ અથવા ફક્કરોગ”નું ‘કાસ્મય સંહિતા’ વા ‘વૃદ્ધ જીવક તંત્ર’માં નીચે પ્રમાણે વર્ણન કરે છે.

આ દર્દનો ભોગ બનેલું બાળક એક વરસનું થયા છતાં ચાલતાં શીખી શકતું નથી. (તંદુરસ્ત બાળક અગીઆર મહિનાની અંદર

પમે ઉભું ચાલતાં શીખી જાય છે.) મુખ્યત્વે કદ્દુષિત ખરાબ ધાવણવાળી માતાનાં બાળકોને આ રોગ થવાનો વધારે સંભવ છે. આવા વિકૃત અને દુષિત ધાવણને ‘ફક્ક દુગ્ધ’ એવી સંજ્ઞા આપેલી છે, માટે એવું ધાવણ ધાવવાથી થતા રોગને ‘ફક્ક રોગ’ એવું નામ મળેલું છે. માતાનું ધાવણ કેવળ કદ્દથી જ બગડતું નથી, પરંતુ દુષ્ટ વાતપિત્તાદિ દોષો પણ એમાં ગૌણરૂપે ભળેલા હોય છે. આવું દોષવાળું ધાવણ ધાવવાથી બાળકને પોષણ મળતું નથી, એટલે બાળકનો વધો અતિકૃશ અને અતિ નાજુક રહે છે, હૃદય નબળું રહે છે, મગજશક્તિ ખીણતી નથી; મન અને ઈંદ્રિયોના વ્યાપારો ક્ષીણ હોય છે.

ગર્ભમાંથી જ આ રોગનાં ભોગ થયેલ બાળકો ક્વચિત પાંગળાં, બહેરાં, મંગાં, બોખડાં કે તોતડાં પણ હોય છે.

આ ફક્કરોગ—માતૃશોષ ત્રણ પ્રકારના છે: ગર્ભજ, ક્ષીરજ અને વ્યાધિસંભવ. અર્થાત ઉપર કહ્યું તેમ ગર્ભાધાન સમયે બીજમાંથી મળેલ આ વિકાર કે સગર્ભાવસ્થામાં પોષણ નહિ મળવાને કારણે થયેલા આ રોગને ‘ગર્ભજ’ કહેવામાં આવે છે. બાળક જન્મ્યા પછી માતાએ કરેલ વિપયસેવન, કુપથ્ય અને પોષણ રહીત ખોરાકને કારણે ધાવણ બગડીને થનાર આ રોગને ‘ક્ષીરજ’ કહે છે. ઉપરાંત બાળકને પોતાને કુપથ્યવાળો ખોરાક—દાખલા તરીકે વિકારી પશુ—દુધ, પેંડા, ગાંડીયા ઇત્યાદિ ઉપર રહેનાર બાળકોને પેટ બગડતાં તાવ, અજીર્ણ, ઝાડા, ઉલટી વગેરે થવાથી નમળાઈ આવતાં આ રોગથી પીડાય છે એને ‘વ્યાધિસંભવ ફક્કરોગ’ કહેવામાં આવે છે.

આ રોગમાં સપડાએલ બાળક ધીમે ધીમે ગળવા માંડે છે; હાથપગ દોરડી અને પેટ ગાગરડી જેવું બને છે. બલ અને માંસનો ક્ષય થવાથી ખૂબ દુબળું લાગે છે. પેટમાં યકૃત—લીવર કે બરોલ વધે છે. શરીરમાં તાવ ભરાય છે. આખો દિવસ અનાથની પેઠે રડ્યા કરે છે. એને ક્યાંયે ચેત પડતું નથી. સ્વભાવ ચીડિયો થઈ જાય છે. શરીરમાં ખૂબ ફિકાશ આવી જાય છે. આંખો પીળી થાય છે અથવા

એમાંથી રતાશ ચાલી જાય છે. હાથ, પગ, મોઢું અને માથું સુકાવા માટે છે, અને ઉદર-પેટ વધી જાય છે. હોઠ સુકા, કાળાશ પડતા કે ફિક્કા લાગે છે. શરીરમાંથી રતાશ તદ્દન નાશ પામી હોય એવું લાગે છે, અને ઝાડો પેશાબ વારંવાર થયા કરે છે, અને તેનું પ્રમાણ ઘણું વધારે આવે છે. ઝાડો, પેશાબ અને પરસ્પેશ દુર્ગંધ મારે છે. વાળ પાંખા-પારવા-પડી જાય છે કે ખરવા માટે છે. આતું બાળક શરીરની કાંઈ પ્રકારની ચેષ્ટા કરવા અશક્ત બને છે. એનાથી હાથ પગ પણ હલાવી શકાતા નથી. આંચકા ઘણું ઘટી જાય છે અને સ્તબ્ધ થઈને પડ્યું રહે છે. જ્યારે એના પથારીવશ શરીર ઉપર અતિશય માખીએ એસવા માટે ત્યારે એનું દર્દ ઘણું વધી જાય છે એમ ગણાય. અને આ લક્ષણને આયુર્વેદ અરિષ્ટ-મૃત્યુમુચક લક્ષણ ગણે છે.

આવા બાળકનો શ્વાસ પણ દુર્ગંધ મારે છે. સ્વભાવ અતિ ક્રોધી બને છે અને પેશાબનું પ્રમાણ ખૂબ વધે છે અને વાળા મોટા પ્રમાણમાં દુર્ગંધી શીણવાળા ઝાડા વારંવાર થઈ આવે છે. આવા કિસ્સામાં બાળકનાં હાડકાં ગળી જાય છે, એટલે સ્ત્રીઓ આ રોગને 'હાડખાઓ રતવા'ને નામે ઓળખે છે.

એલોપથી વૈદ્યક આ રોગને 'રીક્ટસ'ને નામે ઓળખે છે. એના મતાનુસાર પોષક તત્ત્વ ડી વિટામીન ઘટે છે ત્યારે આ રોગ થાય છે. આપણી ત્વચામાં 'અગીરોરોઇન' નામક ચીકાસદાર વસ્તુ રહે છે-જે કોડલીવર આમ્લિકામાં પણ છે, એને આપણે આયુર્વેદ મતાનુસાર એક જાતનો વસામય સ્નેહપદાર્થ-એ નામથી ઓળખીશું. એની ઉપર સૂર્યના તાપનાં કિરણો પડવાથી પોષકતત્ત્વ વિટામીન ડી પેશ થાય છે. આ તત્ત્વ હાડકાં અને આખા શરીરને પોષણ આપવા માટે ખૂબ જરૂરી છે.

વળી હાડકાંનું બંધારણ મજબૂત થવામાં કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફરસ જરૂરી છે, કેમ કે હાડકાંમાં એ બે પદાર્થો મુખ્ય છે, એથી આ એક પદાર્થને આપણા શરીરમાં હાડકાં રચવા માટે વધારવા

અને તેને મજબૂત બનાવવા માટે વિટામીન ડી ખાસ જરૂરી છે. વળી આ બેઉ પદાર્થો હાડકાંને મજે ત્યારે એનાં પરમાણુઓ પૂર્ણ રૂપને પામે છે, અને સ્કૃપરમાણુઓ પણ બળવાન રહે છે. શરીરમાં હાડકાં અને લોહી-એ બે પદાર્થો જ મુખ્ય છે. એની પૂર્ણ અને સરસ રચના હોય, એને ખૂબ પોષણ મળતું હોય, ત્યારે જ શરીરનો ખાંધો સુદઢ અને નીરાળી થાય.

ખાદ્ય પદાર્થોમાંથી જ્યારે શરીરને કેલ્શયમ, ફોસ્ફરસ, લોહ આદિ મળતાં નથી અથવા ખારાકમાંથી તેનું શોષણ થતું નથી ત્યારે આ રીક્ટ-આસેપાયનો રોગ બાળકોને લાગુ પડે છે.

આવાં બાળકનાં હાડકાં નખળાં અને વાંકાં હોય છે. છાતી આગળ પડતી વધારે ગોળાર્ધમાં વળેલી પાંસળીઓ વાળી હોય છે. સામાન્યતઃ આ રોગવાળાં બાળકોને દાંત બહુ મોડા ફૂટે છે અને સહેલાઈથી આવતી નથી. દાંત નીકળતી વખતે બહુ જ ખીમાર પડી જાય છે. અજીર્ણ, ઝાડા, ઝેલડી, તાવ, આંચકા, ખાંસી, માથામાં પરસેવો વળવો; અથવા અતિ ગરમી રહેવી વગેરે લક્ષણો થાય છે. બાળક અતિશય નખળું પડી જાય છે. આવાં બાળકોના માથાનું તાળવું જલદી ભરાતું નથી. ઘણા લાંબા વખત સુધી ખાંડો રહે છે. માથું સહેજ ચપટું અને કપાળ આગળ પડતું હોય છે. હાડકાંની સંધીઓ-સાંધાઓ કમજોર હોય છે. પેટ ફુલેલું રહે છે. ગાત્ર નિદ્રા આવતી નથી. જાણીવાર હાડકાં મજબૂત ન હોવાથી કરોડજીનું વળેલી રહે છે. બેઠું હોય ત્યારે બાળકને કાંઠ નીકળી હોય એમ લાગે છે. પ્રાયઃ પેશાબ ઘોળા રંગનો થાય છે.

આ દર્દી વાલું આગળ વધે ત્યારે એમાંથી બાળકને હાડકાંનો ક્ષય પણ થાય છે. કંઈમાળ પણ થઈ આવે છે. હાડકાંનાં ગૂમડાં થઈ એમાં સડો પણ થાય છે. વળી કરોડરજીનના હાડકાંના મંકોડાનો પણ ક્ષય થઈને ખરેખર બાળક કોંઢિયું થઈ જાય છે. આ સંક્ષિપ્ત વર્ણન વૈદ્યક અનુસાર કરેલું છે.

આ સિવાય આયુર્વેદે આગ્રહોપનાં બીજાં વધારે કારણો અને ચિહ્નો પણ આપેલાં છે.

* પ્રસવ થયા પછી બાળક ધાવતું હોય, છતાં માતાપિતા અત્ય-
યથા ન પાળે અને વિષયસેનન ચાલુ રાખે, તો પણ માતાના ધાવણ-
માંથી પોષક તત્ત્વ ઘટી જાય છે. અને ધાવણ દુષિત થાય છે.
આવું ધાવણ ધાવવાથી પણ બાળકને આ રોગ લાગુ પડે છે. એટલું
જ નહિ, પણ ગર્ભ રહી જાય તો એથી સગર્ભા માતાનું વધારે
વિકૃત ધાવણ ધાવવાથી પણ બાળકને આ રોગ લાગુ પડે છે. અને
કેટલાક આયુર્વેદાચાર્યોએ ‘પારિગર્ભિક’ રોગ એવું નામ આપ્યું છે.

* માતુરેવ પિત્તેત્તન્યં તત્પરં દેહદ્વયે ।

સ્તન્યધાત્ત્યાચુમે કાર્યે તદસંપદિ વત્સલે ॥

અવ્યયે બ્રહ્મચારિણ્યૌ વગે પ્રકૃતિતઃ સમે

નીરુજ્જે મધ્યવયસૌ જીવદ્વત્સે ન લેહલપે ॥

હિતાહાર વિહારેણ યત્નાદુપચરેન્નચ તે ।

(અષ્ટાંગ હૃદય શારીરસ્થાન)

ભાવાર્થ—બાળક પોતાની માતાનું જ ધાવણ ધાવતું જોઈએ. એથી
જ પુરતું પોષણ મળે છે અને તેહ વૃદ્ધિ પામે છે. ત્યારપછી લખાએલા-
કે એનું ભાષાંતર કયું નથી તે—કપયુક્ત શ્લોકોમાં ધવરાવનારી સ્ત્રીઓ
કેવી હોવી જોઈએ એનું વર્ણન છે. એમાં અત્યયથાપાલન ઉપર પણ ભર
મૂક્યો છે, એ વાયકોએ લક્ષમાં રાખવું. સદરહુ શ્લોકમાં બ્રહ્મચારિણી-
ધાવમાતા હોવી જોઈએ, એની ઉપર પૂજ્ય સ્વ. વૈદ્યરાજ અમૃતલાલ પટ્ટણીએ
પણ ટીપ્પણી લખી છે જે નીચે ઉતારી છે:

“ધવરાવનારીએ ‘પુરુષનો સંગ ન કરવો’ એથી માળાપોએ પણ
સમજવું જોઈએ કે જ્યાંસુધી બાળક ધાવતું હોય ત્યાંસુધી ધવરાવ-
નારીના અને બાળકના ભલાને ખાતર વિષયવાસનાઓથી મુક્ત રહેવું જોઈએ.
ધવરાવનારી માટે બીજી પણ જે સૂચનાઓ (હિત આહારવિહારાદિકની)
છે તે માટે પણ લક્ષમાં રાખવી જોઈએ.”

શ્રી. પ્રાણસંકર પ્રેમસંકર પટ્ટણી કૃત

‘અષ્ટાંગ હૃદય ભાષાંતર’—પ્રણાયાથ

સ્ત્રી-ભાષામાં બાળકને પાંચલો લાગ્યો એમ કહે છે, પરંતુ આ લક્ષણોને પણ બાલશોષમાં જ અંતર્ગત ગણી શકાય, અને આવા દુષ્ટ ધાવણથી થનાર બાળકના રોગનો 'ક્ષીરજ કક્ક' રોગમાં સમાવેશ કરવામાં કશી હરકત નથી. આવા કારણે વહેલું ધાવણ મુકાની દેવાથી, અને ગમે તેવા ખોરાક ઉપર ચડાવી દેવાથી, કે ગમે તેવું પશુદુધ ગળામણ મેળવીને અનિયમિત રીતે બેકાળજીથી પાવાથી, બાળક વારંવાર ખીમાર પડે છે અને ગળવા માંડે છે. ઘણી વખત બાળકોને પેંગા અને ગાંડીયા પર રાખવામાં આવે છે. આ બેઉ પદાર્થો એવા છે કે જેમાંથી જરાય પોષણ મળે નહિ અને જરૂર પડે. ઉપરાંત એથી વાયુ તથા કક પણ થાય છે.

આ રોગમાં બાળકના શરીરનાં ફેંડાં ઝિલાં થઈ જાય છે, માથાના વાળ ઓછા થાય છે, અને નખ ખૂબ જ વધવા માંડે છે. વારંવાર ખા ખા કરે છે. ખોરાક ખૂબ લેવા છતાં ધરાતું નથી. સ્વભાવ ખાઉધરો થઈ જાય છે, છતાં પચતું નથી અને શરીર દિન પ્રતિદિન કૂશ થતું જાય છે. જરૂરનો મંદાસિ હોવા છતાં ખૂબ ખાધા કરે છે, એ આ રોગની મુખ્ય ખાસિયત છે. મતલબ કે ઝાડા થયા કરે અને ખાવાનું માગ્યા કરે.

આ દર્દના ઉપાયો જાણી લેતાં પહેલાં એના અટકાવ વિષેનું જ્ઞાન મેળવવું વધારે અગત્યનું છે. આ દર્દમાંથી બાળકને બચાવવા માટે માતાપિતાએ ગર્ભાધાનની પૂર્વતૈયારી કરવાની અને એ વિષયમાં જ્ઞાન મેળવી પૂર્ણ જાગૃત રહેવાની ખાસ જરૂર છે.

ગર્ભાધાન પૂર્વે એક માસ દંપતિએ અભિચર્ય પાળી, રજોદર્શન પછી આઠ દસ દિવસ વીતવા દઈ, ત્યારબાદ ગર્ભાધાન માટે શારીરિક સંબંધમાં આવવું, અને ગર્ભાધાન માટે પણ એક માસમાં બે વખતથી વધારે શારીરિક સંબંધ કરવો નહિ. નિરોગી વીર્યવાન દંપતીને તો અનુકુળ સંજોગોમાં એક જ વારના મિલનથી સ્ત્રીને ગર્ભ રહેવાનો સંભવ છે.

હવે ગર્ભાધાન થયું છે એમ લાગે ત્યારથી જ વિષયસેવન બંધ કરી દેવું, કારણ કે સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન જે વિષયસેવન ચાલુ રહે તો સ્ત્રીનું શરીર નબળું પડે છે અને તેમાંથી આળકને પૂરતું પોષણ મળતું નથી, એટલું જ નહિ, પણ ધાવણનો જથ્થો પણ સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન જ માતાના શરીરમાં એકઠો થાય છે. *

ગર્ભાધાન થયા પછી રજોદર્શન બંધ થાય છે. એમાંથી ત્રણ વિભાગ પડે છે: એક વિભાગ માતાના શરીરને વધારે પુષ્ટ અનાવવામાં અર્ચાય છે; કારણ કે એ જ વખતે સ્ત્રીના શરીરને આળક રચવાની ક્રિયામાં વપરાવાનું હોય છે. બીજો વિભાગ આળકની વૃદ્ધિ કરવામાં વપરાય છે. ત્રીજો ભાગ ભવિષ્યમાં આળકના જન્મ પછી ધાવણનો જથ્થો રચવામાં અને સંગ્રહિત કરવામાં રોકાય છે. હવે આખું સ્ત્રી-શરીર બ્યારે ગર્ભસ્થ આળકને અનાવવા અર્ચાઈ રહ્યું હોય ત્યારે એના શરીરનો વિષયસેવનમાં ઉપયોગ કરવાથી શક્તિ ઘટે, અને માતાને, ગર્ભને અને ધાવણને હાનિ પહોંચે. સગર્ભાવસ્થામાં વિષયસેવન કરનાર માતાપો પોતાનાં બ્યારાં આળકાનું કેટલું અનિષ્ટ કરી રહ્યાં હોય છે એ વિચારવા જેવું છે. સગર્ભાવસ્થામાં વિષયસેવન ચાલુ રહે તો ગર્ભસ્થ આળકનો આંધો નબળો

* ધાવણની ઉત્પત્તિ :—સુશ્રુત સંહિતામાં :—

ગર્ભાધાન થયા પછી છઠ્ઠા સપ્તાહ પછી સ્તનો તરફ વધારે રક્ત જવા લાગે છે. આ રક્તાધિકતા સંપૂર્ણ ગર્ભાવસ્થામાં તથા પ્રસૂતિ બાદ આળક ધાવે તે સમયમાં ચાલુ રહે છે.

ધમન્યઃ સંવૃતદ્વારાઃ કન્યાનાં સ્તનસંચિતાઃ ।

*

તાપ્તામેવ પ્રજાતાનાં ગર્મિણીનાં ચતાઃ પુનઃ ।

સ્વભાવાદેવ વિવૃતા જાયન્તે... ॥

સુ. સંહિતા. ઘાણેકર આવૃત્તિ ॥

કન્યાના સ્તનોમાં રહેલી ધમનીઓ બંધ હોય છે. પ્રસૂતા અને સગર્ભા સ્ત્રીઓની નાડીઓ સ્વભાવથી જ ખુલ્લી થાય છે.

પડે. અને જન્મ્યા પછી એ બાળકને ધાવણ પૂરતું મળે નહિ, એટલે તંદુરસ્ત ક્યાંથી રહી શકે ? જે બાળકને કોહાના રતવાથી અચાવવાં હોય તો સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતથી જ ક્ષત્રચર્યા પાળવું જોઈએ.

હવે ગર્ભાધાન થયા પછી આપણે જાણું કે સ્ત્રીના શરીરમાંથી જ એક નવા શરીરને રચાવાનું છે, ત્યારે એ સ્ત્રીને તો ખૂબ જ પોષણ આપવાની જરૂર છે. એટલે એને એવો ખોરાક આપવો જોઈએ કે જેમાંથી વધારે પોષણ મળે અને જરૂર ન બગડે.

ખૂબ પોષણ શેમાંથી મળે ? આપણા સમગ્ર ખોરાકની તરફ દૃષ્ટિ નાખીયું તો માલૂમ પડશે કે જેમાંથી પૂરતું પોષણ મળતું નથી; અને મળતું હોય તોયે આપણને સંપૂર્ણ પુષ્ટિ મળે એટલો ખોરાક પચાવવાની તાકાત આપણી સ્ત્રીઓ ખોટા ખેડી છે. આપણે ચાહના અતિ સેવનથી આપણા જરૂરને બગાડ્યું છે. એટલે કેવળ લૂખું અનાજ આપણને સંપૂર્ણ પોષણ આપી રહે એટલું પચાવી શકતા નથી. દાખલા તરીકે, ખેડૂત કે મજૂર વર્ગ ખોટા મગ બે ત્રણ રોટલા ખાઈ જશે અને પચાવી શકે છે, એટલે એને આખા દિવસના બેશેર ત્રણ-શેર દાળામાંથી અને લીલા શાકમાંથી કે દાળમાંથી પોષણ મળી રહે છે, કારણ કે એમને મજૂરીના પરિશ્રમથી, ખુલ્લી સ્વચ્છ હવાથી ખૂબ ભૂખ લાગે છે, અને પચે છે. વળી એ લોકોએ હજી બેરાંબોમાં ચાહ પીવાના રિવાજને ઝાઝો પેસાડ્યો નથી, અથવા પરિશ્રમના અનિરેકથી એમને ચાહ બહુ નડતી પાણ નથી.

આપણી સ્ત્રીઓ ખોરાક બહુ જ ઓછો લઈ શકે છે અને એ ખોરાક સત્ત્વિક કે પૌષ્ટિક હોતો નથી; પરંતુ નિઃસત્ત્વ હોય છે. દુર્ભાગ્યે સ્ત્રીઓને ખાટું ખાઈ બહુ ભાવે છે. અથાણાં અને મરચાં ખાવાની આદત બહુ જ હોય છે. એખા તો પ્રાયઃ વેપારીઆલમ ઓસાવીને જ ખાય છે. અને સ્ત્રીઓનો ખોરાક બહુધા એખાનો વિશેષ હોય છે. વળી ઘી, દૂધ તો બેરાંબોને ભાવતું નથી અથવા મળતું નથી અને જેમને મળે છે એમને દૂધ તરફ અણુગમે હોય છે.

દૂધ, લી, માખણ, મધ, મધુર ફળો ખાનાર માતાને ધાવનાર બાળકને કદિ પણ આ રોગ થતો નથી, એમ ખાતરીપૂર્વક કહી શકાય. આપણી કમનસીબીને કારણે ઉપયુક્ત પૌષ્ટિક તત્ત્વો માતાઓના પેટમાં જતાં નથી એ જ આપણા દેશમાં બાળમરણના વધુ પ્રમાણનું કારણ છે; ખીજાં કારણો છે ખરો, પણ એને ગૌણ ગણી શકાય.

દુર્ભાગ્યે ઓસાવેલા જ ઓખા વેપારી વર્ગમાં અલુધા ખાવાનો રિવાજ છે, એટલે હવે સ્ત્રીઓ ખેડા ઓખા રાંધવાની કળા ભૂલી ગઇ છે એમ કહેવામાં પણ અત્યુક્તિ નથી. સંચાતો દળાવેલો લોટ, એની રોટલી, એમાંથી પણ કસ ઊડી ગયો હોય છે. વિચાર કરો કે આપણા આવા સત્ત્વ રહીત ખોરાકથી માતાનું સરસ અને પૂરતું પોષણ શી રીતે થઈ શકે ?

આવો ખોરાક, અતિ વિપયસેવન, વગેરે કારણે નમળા ગાંધાની સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાધાન થયેલું હોય. અને સ્ત્રીના આવા નમળા શરીર-માંથી જ અને અપૌષ્ટિક અલ્પાહારમાંથી જ ગર્ભને જીવન મેળવવાનું હોય ત્યારે એ કેવું અને કેટલું મળતું હશે એ કલ્પવું મુશ્કેલ નથી. આવા સંયોગોમાં આપણાં બાળકો રીંકટી કેમ ન થાય ?

પ્રત્યેત્પત્તિ કરનારી વાયક બહેનો યાદ રાખે કે—પોતાના બાળકોને નીરાળી અને મજબૂત બનાવવાં હોય તો ખોરાકમાં—મુખ્યત્વે દૂધ વધારેમાં વધારે પીએ, માખણ ખાય, અને મરચાં ખટાશ છોડે, એટલું જ નહિ, પણ ખેડા રાંધેલા ઓખા રાંધતાં અને ખાતાં શીખે, હાથગંદીતો લોટ વાપરે, અથાણાં પણ ન ખાય, ચાહનું વ્યસન હોય તો પણ એકથી બે વાર જ દૂધની અને ઉકાળ્યા વગરની જ પીએ. અને તો ચાહ છોડ. ચાહની ટેવ સ્ત્રીઓને તો પ્રાયઃ હાનિકારક છે. વળી સમગ્ર સ્ત્રી જ્યારથી ગર્ભ રહે ત્યારથી બાળક ધાવે ત્યાંસુધી હિંમતપૂર્વક પતિને દયાણુ કરીને બાળકના હિતની ખાતર શારીરિક સંબંધથી દૂર રહેવાની ફરજ પાડે એ પણ ખૂબ જ જરૂરી છે.

મુખ્યત્વે પૌષ્ટિક ખોરાક અને ઓછામાં ઓછું વિષયસેવન, એ બેકે આ બાબતમાં ખાસ જરૂરી છે, અને એ બંને કોઠાના રતવાના દર્દનાં પ્રતિકારક છે. સમગ્ર જીવનતત્ત્વથી ભરપૂર પૌષ્ટિક ખોરાક લેનાર અને સાત્ત્વિક વૃત્તિથી જીવન ગાળનાર માતાપિતાનાં બાળકોને આ રોગ ભાગ્યે જ માલુમ પડે છે.

આ રોગ થયા પછી એના ઉપાય ગણાતાં પડેલાં ને એના અટકાવ શી રીતે થાય એનાં કારણો જાણ્યાં હોય તો વધુ ઉપયોગી થાય, એટલા માટે ખુબ જાણુથી અહીં ઉપર પ્રમાણે ચર્ચા કરી છે.

કોડે રતવા થવા ન દેવા માટે ગર્ભાધાન પડેલાં પૂર્વતૈયારી કરવી જરૂરી છે, એના નિયમો નીચે પ્રમાણે:-

ઓછામાં ઓછું એક માસ તો દંપતીએ ‘અભ્યર્ચ’ પાળવું જોઈએ, સાત્ત્વિક અને પૌષ્ટિક ખોરાક ઉપર રહેવું જોઈએ, અને રજે-દર્શન પછી ગર્ભાધાન કરવાના સમયમાં ફક્ત એકથી બે જ વાર શારીરિક સંબંધમાં આવવું જોઈએ. અને ગર્ભાધાન થયું છે એમ માલુમ પડે કે તરતજ ‘અભ્યર્ચ’નું અવલંબન કરવું જોઈએ.

ગર્ભાધાન* થયા પછી માતાએ તામસી આહાર છોડી સાત્ત્વિક ખોરાક લેવાનું રાખવું. દૂધ, માખણ, મધુર ફળો વગેરે વિશેષ પ્રમાણમાં લેવાનું રાખવું.

આયુર્વેદ એમ માને છે કે—રજેદર્શનના પ્રથમ દિવસથી ગણતાં આઠ દસ દિવસ જવા દહને દંપતીએ કરેલા શારીરિક સંબંધથી જે ગર્ભાધાન થયું હોય એ વધારે તંદુરસ્ત અને દૃઢ આંધાવાળું જન્મે છે, કેમકે રજેદર્શનના બીજા અડવાડિયામાં સ્ત્રીબીજ વધારે પરિપક્વ દશામાં હોય છે.

બાળકને કોઠાના રતવાનો રોગ દૂર કરવા માટે ગર્ભાધાનની શરૂઆતથી જ ચિકિત્સા કરવી જોઈએ.

* આ નિયમો વિગતથી જાણવા માટે આગળનો ‘શરૂ થતી સગર્ભાવસ્થા અને હેજનાં લક્ષણો’ નામનો લેખ જુઓ.

ઔષધોપચાર.

ગર્ભાધાનના શરૂઆતના પ્રથમના ત્રણ મહિનાઓમાં હેળનાં લક્ષણો પ્રબળ હોવાથી સ્ત્રીને અરુચિ, ખડારી, વમન, બેચેની વગેરે જોરમાં હોવાથી આયુર્વેદ કે એલોપથી દવાઓ લઈ સફાતી નથી, એટલે એ અરસામાં આયોકેમીક દવાઓ આપવી સુગમ પડે છે.

આયોકેમીક દવાઓ.

કેલ. ફોસ ૧૨	X	દરેક ત્રણથી પાંચ ગ્રેઇન લઈ
કેલ. ફોસ ૧૨	X	એક સ્વચ્છ શીશીમાં નાંખી,
કાલી ફોસ ૧૨	X	એમાં ત્રણ ઔસ (જા તોલા)
નેટ્રમ ફોસ ૧૨	X	ગરમ પાણી મેળવી, એકત્ર કરી
નેટ્રમ મ્યુર ૧૨	X	એમાંથી દિવસમાં ત્રણ વાર પીવું.

આ દવાના સેવનથી સ્ત્રીની સર્ગભાવસ્થાની શરૂઆતમાં તબીબત સારી રહે છે. હેળનાં લક્ષણો વસમાં પડતાં નથી અને ગર્ભરથ આગ-કનું હાડ સારી રીતે અંધાય છે. ત્રણ મહિના પછી પ્રાયઃ અરુચિ, ખડારી વગેરે શમે છે; ત્યારબાદ આયુર્વેદિક દવાઓનો ડોસ શરૂ કરવો.

સવારમાં: ખેરનું ઘી ૧ તોલો નવટાંક ગરમ દૂધમાં પીવું. આ ખેરનું ઘી પણ શાસ્ત્રીય અને સાચું પીવું જોઈએ. નક્લી ગમે તેવાં ઓસડીયાં નાંખીને કે વેછટેગલ ઘીમાંથી તૈયાર કરેલું સરતુ હોય તો એ ફાયદાને બદલે ઉલટું નુકશાન કરે છે.

અપોરે: કાલજાના ટેબ્લેટ અથવા તે ન મળે તો આલ્કલીઝમ ટેબ્લેટ ૧ થી ૨ દૂધ સાથે લેવી. અથવા ઓસ્ટો કેલ્સીયમ ટેબ્લેટ વાપરવી. સિવાય ગ્લેક્સોની બનાવટ 'કેલ. ડી. ફેરમ' નામની દવા આવે છે એ પણ સારો ફાયદો આપે છે.

અથવા આયુર્વેદિક બનાવટનો પ્રવાલ પંચામૃત રસ ૧ વાતથી ૨ વાત, એમાં શિતોપશાદી ચૂર્ણ ૪થી ૮ વાત મેળવીને મધ ઘીમાં ચાટવો.

સાંજે: ૪ તોડા કાળી ધરાખ પાણીમાં ઘાઈ, પથરની ખરતમાં છુંદી લગભગ એક શેર પાણીમાં સવારથી પસાળી રાખી હોય એને માટીના કામમાં કે કસઈ દીધેલા તપેલામાં ઉકાળી, નવટાંક પાણી રાખીને ઉતારી, ઠરે ત્યારે ચોળી, લુગડાથી ગાળી, કવાથના એ અનુપાન સાથે ગર્ભપાત રસની રથી ૪ ગોળીઓ લેવી. ૧ળી ગર્ભપાત રસની સાથે કામદુધા રસ ૧ વાતથી ૨ વાત મેળવીને લેવામાં આવે તો પણ અલુ સારો ફાયદો થાય છે. એ ખેડિ દવાઓને સાથે વાટી મિશ્રણ કરી મધમાં ચટાવ્ય અને ઉપર કાળી ધરાખનો કવાથ ખીવાય. મનસખ કે ગર્ભપાત તથા કામદુધા અથવા ગર્ભપાત રસની ગોળીઓ એક જ અગર તો એ જાને ખાઈ, ઉપર કાળી ધરાખનો ઉકાળો ખીવે.

રાતે સુતી વખતે: ચરકાકત પાઠ પ્રમાણે અનાવેલો અષ્ટવર્ગ-યુક્ત વ્યવનપ્રાશાવલેહ ૧ તોડાને આશરે દૂધ સાથે લેવો. ‘અવન’ના નામથી વેચાતી અનાવટ એ ખરેખર વ્યવનપ્રાશાવલેહ શાસ્ત્રીય છે કે નહિ એની તપાસ અને ખાતરી કરવી.

આ આખાય ડોર્સ ચોથા માસથી આઠમા માસ સુધી કરવો જ જોઈએ. ત્યારપછી, એટલે આઠમા માસ અધુસારે ત્યારે જૂના રિવાજ પ્રમાણે મેથીના લાડ કરીને ખવાય છે, એ ખાવા. મેથીમાં લોહનું તત્ત્વ રહેલું છે, તે પૌષ્ટિક છે. જૂના મળને કાઢી નાખી કપ્પજઆન મટાડે છે. એનાથી સગભા સ્ત્રી અને બાળકને અલુ ફાયદો થાય છે.

ઘણે સ્થળે એ મેથીમાં ગુંદર તથા અડદનો લોટ નાખવાનો રિવાજ હોય છે, એ ખોટો છે. ગુંદર અને અડદ એ બે પદાર્થો સગભાવસ્થામાં દેવાના નથી, પણ પ્રસૂતિ પછી દેવાના છે—એનાથી કેડ મજબૂત થાય છે તે માટે. પણ એ અજાનવશાત સગભાવસ્થામાં આપ-વ્યથી જણુતરમાં અલુ જ કષ્ટ થાય છે. માટે કદી પણ સગભાવસ્થામાં અપાતી મેથીના લાડમાં ગુંદર કે અડદનો લોટ નાખવાની ભૂલ ન કરવી.

આડમા કે નવમા માસની શરૂઆતમાં પાછી આયોકેમીક દવાઓ
આપવી. એ નીચે પ્રમાણે :

કાલી ફેસ ૧૨ ડ્ર ૬ ગ્રેઇન } એક શીશીમાં મેળવી ત્રણ
નેટ્રમ ફેસ ૧૨ ડ્ર ૬ ગ્રેઇન } વાર દિવસમાં પાવું, અથવા
પાણી (સાધારણ ગરમ) ૩ઔંસ } એનાં એ પડીકાં કે ત્રણ
પડીકાં બનાવી દિવસમાં એ વાર કે ત્રણવાર ગરમ પાણીમાં આપવાં.

આ પ્રયોગથી સુખરૂપ, વિનાકષ્ટે પ્રસવ થાય છે, અને
બાળક મગજશક્તિવાળું જન્મે છે.

હવે બાળક જન્મ્યા પછી એનાં હાડ મજબૂત થાય એને માટે
ચિકિત્સા કરતાં રહેવાની જરૂર છે.*

આયોકેમીક દવાઓ સ્વાદિષ્ટ હોવાથી અને નિર્દોષ હોવાથી
બાળકને આપવી હિતકર છે, માટે એ જ અહીં તખ્તવામાં આવે છે.
આ દવાઓ કાયમ આપવાથી કશું નુકસાન થતું નથી અને એનાથી
બાળક માંદુ પડતું નથી. દાંત સહેજાઈથી ફૂટે છે અને બાલરોપ
થતો નથી.

* આયુર્વેદમાં 'કુમાર કલ્યાણ રસ'ની બનાવટ છે, જેનો પાંઠ પાછળ
પરિશિષ્ટમાં, પ્રશ્નોત્તરીમાં આપેલો છે. તેનું સેવન બાળકોને ખૂબ લાભકરક
છે. એમાં મૂલ્યવાન ઔષધો હોવાથી મોઢો છે, છતાં જે સમૃદ્ધ માળખો
હોય તે જરૂર વાપરે એનું સેવન બાળકોને અમલદુલ્લય છે. જો ન વાપરી
સહાય એમ હોય તો હામદુધા રસની બનાવટ છે એ પણ જપાય, એની
મજા ડાઙ-સેવનવિધિ વગેરેની માહિતી સારા વૈદ્યને પૂછીને મેળવી લેવી.
આ બેક દવાઓ બાલરોપ પ્રતિકારક છે.

(નંબર ૧) સવારમાં

ફેરમ ફોસ ૬ X અથવા ૧૨ X ૧ ગ્રેઇન

કાલીમ્યુર ૬ X અથવા ૧૨ X ૧ ગ્રેઇન

કાલી ફોસ ૬ X અથવા ૧૨ X ૧ ગ્રેઇન

(પડીકા ખનાવી ચમચીમાં ગરમ પાણી નાખી ઓગાળીને પાવું)

(નંબર ૨) સાંજે

કેલ્સકર ફોસ ૬ X કે ૧૨ X ૧ ગ્રેઇન

મેગ ફોસ ૬ X કે ૧૨ X ૧ ગ્રેઇન

નેટ્રમ ફોસ ૬ X કે ૧૨ X ૧ ગ્રેઇન

પડીકા ખનાવી ચમચીમાં ગરમ પાણીમાં નાખી, ઓગાળીને પાવું.

આ બે દવાઓથી બાળક નીરાળી રહે છે અને બાંધા પરિપુષ્ટ થાય છે. જો કબજાઆત રહેતી હોય તો સવારવાળો પ્રયોગ બંધ કરી સાંજવાળો પ્રયોગ જ બેડે વખત-સવાર-સાંજ પાવો.

બાલશોષ ઘણો હડીલો હોય તો નીચેની દવા બાળકને આપવી.

(નંબર ૩)

કેલ્સ. ફોસ ૨૦૦ X ૩ ગ્રેઇન	} દિવસમાં ત્રણવાર પાવું.
સીલીશીઆ ૨૦૦ X ૩ ગ્રેઇન	
પાણી ૦૦ ઓસથી એક ઓસ	

ધીરજપૂર્વક આ દવાઓ આપવાથી ગમે તેવું ગળી ગયેલું બાળક ધીમે ધીમે સુધરી જાય છે. ઉપરના ત્રણેય પ્રયોગોની દવાઓનું માપ જેમ જેમ ઉંમર વધતી જાય તેમ તેમ ત્રણ ત્રણ ગ્રેઇન સુધી વધારવું. વધુમાં વધુ પાંચ ગ્રેઇન સુધી આપી શકાય.

સુવાનડમાં બાળકની માતાને દશમૂળયુક્ત દેવદારીદિ કવાથ* દોઢથી

* આ હકાળાની વાદિ અગાઉના સુવારેગના લેખમાં પણ આપેલી છે. વાચકએ એ ભેદ પાંચી લેવી.

મેં માસ પાવાથી ધાવણ સુધરે છે અને આળકેને હૃષ્ટ ધાવણથી થતો આલશોપ થતો નથી.

ઉપરાંત ખરાબ ધાવણ સુધારવા માટે સુવાવડી ન હોય એવી સ્ત્રીએ નીચેનો ઉકાળો પીવો. સુવાવડી સ્ત્રીએ દશમૂળયુક્ત દેવદારીદિ ક્વાથ અથવા આ સ્તન્યશોધનકપાય એ જે પૈકી એક ઉકાળો ગમે તે પીવાથી ધાવણ શુદ્ધિ થાય છે.

સ્તન્યશોધન કપાય (ચરકોક્ત)

કાળીપાટ, સૂંઠ, દેવદાર, મોથ, મુરમાંચી, ગળા, ઈંદ્રજીવ, કરિયાતુ, કકુ, ઉપલસરી, દરેક સરખે ભાગે સર્ષ ચાર ચાર તોલાનું એક પડીકું બનાવવું. એક પડીકું દોઢશેર પાણીમાં ઉકાળી, નવટાંક પાણી રાખીને દરે ત્યારે ગાળીને પાવું. એ જ દ્રવ્ય પાછા સાંજે કરીયા સવાર પ્રમાણે ઉકાળીને પાવો.

આ પ્રમાણે એક ઉકાળાનું પડીકું એ ટાંક પાવું. આ ઉકાળો એ ત્રણ મહિના પીવાથી ધાવણનો દોષ નષ્ટ થાય છે, ધાવણ પૌષ્ટિક અને નીરોગી અને છે.

દશમૂળ ક્વાથ પણ સ્ત્રીઓ તથા આળકેને બહુ જ ગુણકારી છે. એમાં વીટામીન 'બી' ના ગુણો રહેલા છે, નિદ્રોપ ક્વાથ છે. સગબીવસ્થામાં અને ત્યારપછી ગમે ત્યારે સર્ષ શકાય છે. શરીરના તમામ દોષોને ટાળે છે, આળક-માત્રને નીરોગીપણું બદે છે, એવો આ દશમૂળનો ગુણ છે.

કેટલીક વાર આળકેને આળાગોળીઓ પણ માફક આવે છે. આ યુગમાં આળાગોળીઓ આપવાનો વિરોધ થાય છે, એ ખરાબર નથી. અમુક ઓછા પ્રમાણમાં નાખેલ શુદ્ધ કરેલું *અરીસું તથા કદમ્બ અને વાયુહર ઓસડિયાં નાખી બનાવેલી આળાગોળીઓથી આળક હૃષ્ટપુંજ બનેલું જોવામાં આવે છે. જ્ઞાનપૂર્વક યોગ્યેણું વિષ પણ પ્રકૃતિ

* આળાગોળીઓ વિષે પરિશિષ્ટ વિભાગમાં પાકે આપેલો છે. અમુક દિવસો આદાના રસમાં મદન કરવાથી અકીણની શુદ્ધિ થાય છે.

અનુસાર અમૃત જેવો ગુણુ ધરે છે. જે આળકની અતિશય કૃત્યજ્ઞાત-
વાળી પ્રકૃતિ ન હોય તેને તો શાકનીય આળાગોળી બહુ જ માફક
આવી જાય છે.

એ સિવાય કડવાશની આળરક્ષક સોગડીનો* ઘસારો પાવાથી
પણ ફાયદો થયાના દાખલાઓ નોંધાયા છે. અલગત, આ એક દવાઓ
સદૃષ્ટિ પામેથી મેળવેલી હોવી જોઈએ અને જાણુકારે એ વિષે સલાહ
આપી હોવી જોઈએ. ઘણીવાર સારી હરડેનો ઘસારો નિત્ય પાવાથી
પણ આરોગ્ય થતો નથી અને થયો હોય છે તો મટે છે.

આળાગોળી, આળરક્ષક સોગડી, વગેરેના સેવનથી દૂધ પચે છે,
ઝાઝા થતા નથી કે કષ્ટજ્ઞાત પણ રહેતી નથી, અને એને માટે કદી
ભરાઈ જવાનો ભય રહેતો નથી અને વરાધ મટે છે.

હવે આળકા ભરાઈ જવાથી ઉછરતાં નથી અને મરી જાય છે,
એને પણ કોડે રતવા એવું નામ અપાય છે, એટલે એના ઉપાયો
પણ લખવાની જરૂર છે.

ઘણું ભાગે આવાં આળકોનાં માથાપ કદ પ્રકૃતિનાં અને શરીર-
વાળાં હોય છે, એટલે એવાં દંપતીઓએ સગર્ભાવસ્થા પહેલાં લાંબો
વખત પૂર્ણચંદ્રોદય રસની ગોળીઓનું સેવન કરવું અને ત્યાર પછી
પણ આવી માતાઓએ દૂધપાક, શીખંડ, આમુદી વગેરેને તો
ઝર જ ગણવું જોઈએ અને સગર્ભાવસ્થાથી તે આળક ધાવું ત્યાંમુધી
ગળામણુ ખાવાની જ આધા લેવી જોઈએ.

અને સગર્ભાવસ્થામાં રોજ સવારે પીંપરીમૂળના ગઠોરાનું ચૂર્ણ
ના ભાર મધમાં ચાટવું જોઈએ. આ દવા ગરમ પડતી નથી અને
વળી તે કફન પણ છે.

આળક જન્મ્યા પછી દશમૂળયુક્ત દેવદાર્યાદિ ક્વાથ મુવાવડીને
લગભગ એ માસ સુધી પાવો જોઈએ.

* આળરક્ષક સોગડીનો નુસખો પ.ર.દ.૧૬ વિભાગમાં જણાવ્યો છે.

ત્યારપછી ઉપરોક્ત 'સ્તન્યરોધક કપાય' દરરોજ લાંબા વખત સુધી પીધા કરવો, અને બાળકને પાછળ લખેલી બાયોકેમીક દવાઓ કાયમ આપ્યા કરવી. અને દર અઠવાડિયે, પખવાડિયે કે વરાધતો હુમલો થાય ત્યારે ગેરોચન (અથવા ગૌચંદન) ૦૦ ગ્રેઇનથી ૦૦ રતિ જેટલું ધાવણમાં ઘૂંટીને પાવું. આ દવા વરાધતે માટે અકસીર છે. પણ એ નકલી ન હોવું જોઈએ; તે સાચું હોય તો જ કાયદો કરે છે.

જો માતાનું ધાવણ દોષિત હોય અને કાઠ પણ રીતે ન જ સુધરે એણે તો ધાવણ સુકાવી બાળકને બકરીના દૂધ ઉપર ચડાવવું પડે છે. દૂધ તાગ્નું દોયેલું અને મોળું આપવું. જો બકરીના આંચળે બાળક પરભાયું વળગીને ધાવતાં શીખે તો વધુ સારું અથવા ધાવણના બદલામાં ચાલી શકે એવો વિદેશીય બાળકનો ખોરાક ફક્ત એક 'ગ્લેસો' છે એ શરૂ કરવું. પણ એ ડોઝ તાજો હોવો જોઈએ—પડતર નહિ. પરંતુ ન છૂટકે જ બાળકને માતાનું ધાવણ સુકાવવું—ખીજ ઉપાયોથી ન સુધરે ત્યારે જ.

હવે કેટલીક મેદવાળી-આલી ગયેલી સ્ત્રીઓના શરીરમાં મેદને લીધે એના ગર્ભમાં આવેલું બાળક ઉછરતું નથી. કાં તો આદમે માસે જ જન્મીને મરી જાય છે, કે પૂરે માસે અવતરીને મરે છે. એનું કારણ એ હોય છે કે મેદ ધાતુની અતિવૃદ્ધિને લીધે ખીજ કાઠ ધાતુને કે ગર્ભને પોષણ મળતું નથી; એટલે બાળક નળળું રહે છે.

આને માટે તો ગર્ભ રજા પહેલાં જ ચિકિત્સા કરીને શરીર સુધારવું જોઈએ, અને એનો ચિકિત્સાસમય તો ઘણો લાંબો હોય છે; માટે એનું ધીરજપૂર્વક અવલંબન કરવું.

દશમૂલ કપાયના અનુપાન સાથે—સવારે મહાયોગરાજ ગુગલની ગોળીઓ ૨ થી ૪ લેવી. અને સાંજે લોહશીલાજીત વાળી ચંદ્રબાની ગોળીઓ ૨ થી ૪ લેવી.

બપોરે—શમશમની ગોળીઓ નંબર ત્રીજો ૮ થી ૧૬ પાણી સાથે લેવી.

રાતે સૂતી વખતે—આરોગ્યવર્ધની રસ નંબર પહેલો ૨ થી ૪ વાત્ર દૂધ સાથે લેવો. આ દવાઓથી મેદ ઘટશે, કોડો નિર્દોષ થશે. મેદવૃદ્ધિકારક ખોરાક—મિષ્ટાન્ન, કઠોળ, ફરસાણુ, અતિ ઘી—તેલનું સેવન, વગેરે ત્યજ દેવું.

સિવાય મેદ વગરની સ્ત્રીઓને પણ કોડે રતવાને લીધે બાળકો ઉછરતાં નથી. એમણે પણ ગર્ભાધાન પહેલાં ફક્તનું સેવન કરવાથી ઘણી સ્ત્રીઓને ફાયદો થયો છે અને અનેક બાળકો ગુમાવેલાં દંપતીઓના વંશ રહ્યા છે.

સવરમાં રોજ ફક્ત ૧ તોલો, નવટાંક ગરમ દૂધમાં મેળવીને કોડે રતવાવાળી સ્ત્રીએ પીવું અને લગભગ પાંચ શેરથી છ શેર ઘી પીવાનો કોર્સ કરવો. એટલી ધીરજ રાખી હોય છે, ત્યારે જ પછી ગર્ભરથ બાળક બચે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી પણ પાછળ બતાવેલો બધો કોર્સ કરવો જોઈએ. એનાથી અવશ્ય બાળક જીવશે, અને ખાલી ખોજો નહિ રહે.

રીક્ટરી બાળકને ન્યારે ઝાડા, ઉલટી થાય ત્યારે સાદા ઉપાયોમાં—અતિવિપની કળી અને કપુરકાયલીનો ઘસારો પાણીમાં પાવાથી રાહત રહે છે. ઉપરાંત ‘બાલ ચાતુર્ભદ્ર ચૂર્ણ’ પણ બાળકને ઉપયોગી છે. બાકી તો બાળકની માંદગીમાં તો સારા સ્થાનિક વૈદ્ય—દાકતરની ચિકિત્સા કરવી એ જ સલાહભરેલું છે.

ખોરાક અને પથ્યાપથ્ય આયતમાં તો આગળ ઘણું કહેવાઈ ગયું છે, છતાં સુત્ર રૂપે ખાસ કહેવાનું કે, તામસી આહારવિહારનો ત્યાગ, સાત્ત્વિક આહારવિહારનું સેવન, એ તંદુરસ્ત બાળકોની આશાવાળી માતાએ રાખવું જરૂરી છે.

ચાંદી, સીંદ્રીલીસ કે ગેનોરિયા—પ્રમેહવાળાં માબાપોના બાળકોને થતા રતવા કે એવાં બાળકો નહિ ઉછરતાં હોય, એને માટે તો જુદા જ ઉપાયો હોવાથી એનો તો આ લેખમાં સમાવેશ થઈ શકશે નહિ, પરંતુ બીજા લેખમાં એ માટે ચર્ચા કરીશું.

પણ સામાન્ય તજ્જગરમીને કારણે થતા ગડગૂમડ અને વિસ્ફોટકથી પીડાતાં આળકોને માટે પણ કોઈ રતવા શબ્દ વપરાતો હોવાથી એના ઉપાયો અહીં લખીશું.

જે માતાને ખૂબ તીખાં તમતમતા, લસણ—દુર્ગળી વગેરે તમોગુચ્છી પદાર્થો ખાવાની આદત છે એવી માતાનાં આળકોને લોહીવિકારના અને ગડગૂમડના રોગો થાય છે, માટે એવો ખોરાક છાડી દેવો અને ગર્ભ રહ્યા પહેલાં અને સગર્ભાવસ્થામાં ઉપર્યુક્ત પરદેશ સાથે નીચેના દિમ કપાય—ટાઠો ઉકાળો પીવો.

સુંઠ	{	દરેક સમભાગે લઈ આખાભાગા ખાંડી ચિરાડિ
કરિયાતુ		આળણીથી આળી. એકએક તોડાનું પડીકું બનાવવું.
ખડસલીયો		એક પડીકું સવારે અને એક પડીકું સાંજે માટીના કે
ધમાસો		કાચના હાથમાં નવટાંક પાણીમાં પલાળી બાર કલાક
મચ્છડ		રાખી, પછી ચાળી. ગાળી, એમાં ૦૧ બાર મધ, ૦૧
ખેરનું લાકડું	{	બાર સાદર કે ખાંડ નાંખીને પીવું. સવારે પલાળેલું

સાંજે અને રાત્રે પલાળેલું સવારે પીવું. જે આળક હોય તો એમાંથી ચમચી બે ચમચી આળકને પાવું. આ પ્રયોગથી તજ્જગરમી મટશે અને ગડગૂમડ, વિસ્ફોટક કે રતવા મટી જશે.

બપોરે અઘોળથી નવટાંક કાળી ધરાખ પાણીમાં ઘોળને ખાવી.

કોઠા સાફ કરવા માટે રાતે સૂતી વખતે કદુ કે માંદીઆવળ (સેનામુખી)ની કાપી ૦૧ થી ૦૧ બારને આશરે પાણી સાથે લેવી. અને દશાંશલેપમાં ઘીનું મોણુ નાંખી, ગુલાબગળમાં ઢાલવી, ચૂમડા ઉપર, રતવા ઉપર, વિસ્ફોટક ઉપર કે ચાંદાં ઉપર ચોપડવું. આ દશાંગ લેપ ગરમીથી થતાં ગૂમડાં ઉપર અક્ષીર છે.

આવા તજ્જગરમીના કોઠાવાળી સ્ત્રીઓ આ સિવાય પણ સગર્ભાવસ્થા ન હોય ત્યારે આ નીચે લખેલા બીજા ઉપાયો કરી શકે છે.

સવારમાં—કિશોર ગુગળની ૨ થી ૪ ગોળી દૂધ સાથે લેવી.

બપોરે—જમ્બા પછી ખટિરાસવ ૦૧ થી ૧ ઔંસ પીવો.

સાંજે—પાછળ બતાવેલો દિમકપાય—ટાઠો ઉકાળો પીવો.

રાત્રે સૂતી વખતે સ્વાદિષ્ટ વિચર્યન ચૂર્ણ ના થી ના બાર સમભાગ સોડાબાર સાથે મેળવીને પાણી સાથે ફાટી લેવી.

આ ઉપરનો પ્રયોગ નો સગર્ભાવસ્થા ન હોય ત્યારે કરીને શરીરનો દોષ દાખવા માટે છે; સગર્ભાવસ્થામાં નહિ.

જો કે પાછળ કહેલો દાદો ઉકાળો સગર્ભાવસ્થામાં પણ પી શકાય છે અને સુવાવડ પછી નાના બાળકને પણ પાઈ શકાય છે.

નાનાં બાળકને ગડગૂમડ મટવા માટે આયોડેમાક દવાઓ નીચે પ્રમાણે આપવી.

કેસ. સદ્ધ	૧૨ X	૧ ગ્રેઇનથી	૨ ગ્રેઇન
કાલી સદ્ધ	૧૨ X	૧ ગ્રેઇનથી	૨ ગ્રેઇન
નેટમ ટાસ	૧૨ X	૧ ગ્રેઇનથી	૨ ગ્રેઇન
સાલીસીઆ	૧૨ X	૧ ગ્રેઇનથી	૨ ગ્રેઇન

એનાં પડીકાં જે થા તણુ બનાવી દિવસમાં જે કે તણુવાર ગરમ પાણીમાં આપવાં. ઉંમર પ્રમાણે માથ વધારવું. વળી આ દવાઓ શુભગન્ધવાં ધાવાનાં, કારી દાખવામાં કે લેસેલીનમાં ભેળવીને મક્કમ તરફે પણ વાપરી શકાય છે.

ગડગૂમડ કે ચાંદાં લીંમડાનાં પાનના ઉકાળાથી કે એસીડ બેરી-ટના લેશનથી ધાવાં અને પછી દશાંગ લેપ લગાડવો.

આવાં શુભગન્ધોમાં આબ્યંતર અને બાહ્ય પ્રયોગ તરીકે સદ્ધ-સુપના પાઉડર વપરાય છે. એના ઉપયોગ બાળકારની સલાહથી કરવો.

વાળાં વેલો આ. દર્દમાં વાપાવાળુ-ગૌદંતીની ભરમ લાડકાં મજબુત થવા માટે માખણમાં આપે છે. તેમ જ માખણમાં મેળવીને શરીરે માલીસ કરાવે છે. કેવળ ગૌદંતી ભરમનો ભૂકો પણ શરીર ઉપર માલીસ કરવાથી ફાયદો થાય છે. શહેરોમાં નિષ્ણાત બાળવૈદ્ય તરીકે પ્રસિદ્ધ થયેલા કેટલાક વૈદ્યો વાપાવાળુ અર્થાત ગૌદંતીની ભરમ જ પ્રાયઃ વાપરતા હોય છે. ગૌદંતી-વાપા-વાળુના ચારોડી જેવા કટકા આવે છે, એને સગડીમાં અંગાર પર મૂકવાથી ભરમ થઇ જઇ, પંડો છૂટાં પડી, રાખ જેવાં થાય છે.

પછી એને વાટી, લૂગડે ચાળી, શીશી ભરી લેવી. એમાંથી એકથી એ રતી ભરમ મધ માખણમાં ચટાડવી, અને શરીરે પણ ઉપર લખેલ વિધિએ ચોળવાથી બાલશોષ મટે છે.

અહીં એક ઉલ્લેખ એ પણ કરવાની જરૂર છે કે-પાદ્મલો લાગેલ બાળકને રીક્ટ-આલશોષ દૂર કરવા માટે સગર્ભાવસ્થાવાળી માતાનું ધાવણ પહેલી તકે મુકાવી દેવાની જરૂર છે. બાળક એકાદ એ રાત્રીઓ એની માતાથી જુદું પડે છે ત્યારે જ ધાવણ મૂકે છે. એને ધાવણ મુકાવી, પછી બકરીના તાળ દૂધ ઉપર કે જલેક્ષા ઉપર ચડાવી દેવાની જરૂર છે. ગાય-બેંશનું દૂધ ખાંડ કે ગોળવાળું સદતું નથી, ગાંડિયા પેંડા પણ પેટને બગાડે છે, એટલે ધાવણ ઢાડાવીને પાછળ લખેલી આયોર્કેમીક ચિકિત્સા કરવી, અને કાલજાના-ટેન્ડલેટ કે આલ્કલીઝમ ટેન્ડલ આપવાનું કે પ્રવાસ પંચામૃત રસ આપવાનું શરૂ કરવું. જીરુકાઝ ડી પણ દૂધમાં આપવાથી ફાયદો થાય છે.

આ સિવાય બાલશોષના થોડાક પ્રયોગો છે, જેનાથી પણ લાભ થાય છે. ગ્રાઇપ વોટર, બાલ્કામૃત, ઝંડુનું બાલશક્કાર્ક વગેરે ઉપરાંત એડેકસોલીન વગેરે, એવી જાતની કોડલીવર ઓઇલની બનાવટો પણ વપરાય છે. મુદ્દામાં કેલ્શ્યમ અને કોડલીવર ઓઇલની બનાવટો ફાયદાકારક છે. વીટામીન 'એ' અને 'ડી' પૂરું પાડવાની આવા દરદમાં ખાસ અગત્ય હોય છે.

ખોરાક લેનાર બાળકને તો માખણથી અને મધથી પણ પુષ્ટિ મળે છે. બટાટા કે સુરણ માખણમાં વધારી ખૂબ ચોડવીને થોડા પ્રમાણમાં આપવાથી પણ ફાયદો થાય છે. આવા પ્રયોગ ઓછા પ્રમાણથી શરૂ કરી જરૂરમિની પચાવવાની શક્તિ ઉપર આધાર રાખીને વિચાર-પૂર્વક કરવા જોઈએ. પાકી કેરી, પાકાં લાલ ટમેટાં, ખૂબ પાકાં ગળેજાં કેળાં પણ નબળાં પડેલ બાળકને પોષણ આપવામાં મદદગાર બને છે. ધાવણ બાળકને પણ પાકી કેરી તો ચુસાડાય; કેળાં પચે નહિ માટે ન અપાય.

આ લેખમાં સૂચવેલી દરેક દવાઓ સારા વૈદ્યોને ત્યાં કે પ્રતિષ્ઠિત ફાર્મસીઓમાં મળી શકશે.

ઓરી

હાઈસ્કૂલના એક ગ્રેન્યુએટ શિક્ષક અને તેમનાં અંગ્રેજી ભણેલાં પત્ની, ઘરમાં વૃદ્ધ સાસુ: દંપતીને એક નાનું બાળક-આશરે ત્રણ ચારેક વરસની ઉંમરનો દીકરો: આવા એક કુટુંબમાં એકવાર મને સારવાર માટે બોલાવવામાં આવ્યો.

છાકરો ઘોડીઆમાં સૂતો હતો; પાસે કાઠની કરડી નજર લાગ્યાનો દોષ ટાળવા માટે જિંદો વાટકો ચોંટાડેલ છાણના પાણીથી ભરેલી થાળી પડી હતી.

મને યતાવવા માટે ડોશીમાએ બાળકને ઘોડીઆમાંથી બહાર કાઢી બાળામાં સૂવાડ્યો ને હકીકત કહેવા માંડી : ‘ત્રણ ચાર દિવસથી સખત તાવ આવતો હતો, તે આજે જ જરા મોળો પડ્યો હતો.’ તખીયત તપાસતાં મને માલુમ પડ્યું કે મોઢા ઉપર ખૂબ ઉભરો હતો, આંખો સૂએલી અને રાતી હતી, અને તેમાંથી વારંવાર પાણી ચાલ્યું જતું હતું. પોપચાં ઉઘડી શકતાં ન હતાં. સળેખમ નેરમાં હતું અને નાક ચૂતું હતું, ખાલી ઘ્રાંસી જેવી ઉધરસ વારંવાર આવ્યા કરતી હતી, અવાજ પણ જરા ખેસી ગયો હતો. કપાળમાં અળાઈઓ જેવી ઝીણી, રાતા રંગની ફાડલીઓ દેખાતી હતી; શરીરની ડંવાડી અધી ઉપડી આવી હતી; આમડીનો રંગ ત્રાંખાના પતરા જેવો લાલ થઈ ગયો હતો; ઝાડા જિલ્લી ચાલુ હતાં; બાળકને ગળે શોષ પડ્યા કરતો ને વારંવાર પાણી માગ્યા કર્યો કરતો હતો.

આ ચિહ્નો નેઈ, બાળકને યરાયર તપાસીને મેં કહ્યું: “આને તો ઓરી જણાય છે.”

વૃદ્ધ ડોશીમાએ ‘ઓરી’ શબ્દ સાંભળતાં જરા ચમકી, આંખો ઉપર હાથનું નેનવું કરી, ઝીણી નજરે નિહાળતાં કહ્યું: “હા, ભાઈ

છે તો ઓરી જ. ત્યારે તો વૈષ્ણરાજ, તમને અમથો ધક્કો ખા-
રાઓ હો. ઓરીમાં કાંઈ વૈદ્ય-ડોક્ટરની દવા હોય?”

હું કંઈક બોલવા જતો હતો, પણ તે પેહેલાં તો વૃદ્ધ માતુ-
શ્રીએ હુકમ કાઢવા માંડ્યા: “ભાઈ દસપત, તું હમણાં જ અગરે
જઈને ખારેક ને દાળિયા કાઢી આવ. અને વડુ, તું હવે આ છાક-
રાને ‘શીંગું’ કથું ખવરાવીશ મા. ખારેક, દાળિયા અને દૂધમાં નાંખીને
ગોળ એટલુંજ આપવાનું છે. એટલે ગરમી અધી બહાર નીકળી
જાય. અને ખખરદાર, હવે કોઈને અહીં આવવા ન દેશો. ઓછાઓ
ખરાખર પાળવો જોઈએ. અને દરેક ખારણા ઉપર લીંબડાના પાનની
તીરખીઓનાં તોરણ આંધી લો.”

મને લાગ્યું કે આ ખરાખર થતું નથી. એટલે મેં બાળકના
પિતાને સમજાવવા માંડ્યું કે, ‘ભાઈ, ઓરીમાં દવા જરૂર થાય.
શા માટે ના થાય? જે દવા ન થતી હોય તો વૈદ્યક શાસ્ત્રમાં તેના
ઉપચારો શું કરવા લખ્યા હશે? વળી, ઓરીનું દર્દ જ ગરમીનું
છે, એટલે ફરત જ એની મેળે અધી ગરમી બહાર કાઢી નાંખે છે,
માટે ગરમ ખોરાક આપીને વધારે ગરમી કરવાની જરૂર રહેતી જ
નથી. એનાથી તો ઉત્તરું દર્દ ગંભીર સ્વરૂપ પકડી લેવાનો ભય છે.
ગોળ જેવા પદાર્થથી કદ થઈ જવા સંભવ છે, માટે ખોરાકમાં
ફક્ત ગાયનું મોળું દૂધ જ આપો, અથવા આ કોફી આપો અને
કશા વહેમમાં પડ્યા વગર દવા શરૂ કરી દો.”

ત્રેન્યુએટ શિક્ષકનાં અંગ્રેજી ભણેલાં પત્ની આતુર વદને મારી
આ વાત સાંભળતાં હતાં. તેમના મનમાં કંઈક કહેવાનું હતું, પણ
સાસુની ધાકને લીધે કંઈ બોલી શકતાં નહોતાં એમ મને લાગ્યું.
તેમની આંખો ભાંતી થઈ ગઈ હતી. બાળકના પિતાએ મને અંગ્રે-
જીમાં જ્યાંજ આપ્યો કે “તમારી વાત ખરાખર છે, પણ મારાં વૃદ્ધ
માનું મન હું દુઃખાવી શકું નહિ. તેમને વહેમ છે કે દવા ન જ થાય,
એટલે એ બાબતમાં હું આગ્રહ કરી શકું તેમ નથી.”

આ મનોદશા મારા હૃદયમાં દયા અને તિરસ્કારની લાગણીઓ ઉત્પન્ન કરતી હતી. એટલામાં એકી સાથે હિંમત એકઠી કરીને પચ્ચારી પત્ની ધીમે સ્વરે માત્ર એટલું જ બોલી: “વિદ્યારાજ કહે છે તેમ કરી તો જુઓ, એમાં શું તુકસાન છે?”

એ સાંભળતાં જ માતૃશ્રીનો મિત્તજ ગયો. “ના વાહ, તમારા એ અગ્રેજી બણતરના ચાળા આમાં કામ ન લાગે. તમે છોકરાં ઉછેરવામાં શું સમજો? મારે હાથે મેં કેટલાંયને ઉછેરીને મોટાં કર્યા; પણ ઓરી, શાળા ને અછપગમાં કોઈ દિ દયા નથી પાઈ. માતાજી રખવાળું કરશે. તમે ન સમજો એ વાતમાં દોઢડહાપણ ડોળશે નહિ.”

દોશીમાને સમજાવવાનો એ એક છેલ્લો પ્રયત્ન કરી બેઠો. મેં ક્યું કે “આ દર્દમાં જેવી રીતે શરૂઆતમાં ટાટક કરવાથી, ગરમી અંદર સમાઈ જઈ ઓરી બહાર દેખાય નહિ તે તુકસાન થાય. તેવી જ રીતે ગરમ બેરાક આપવાથી વધારે પડતી ગરમી થાય તો પણ શ્વાસનળીમાં સોજો થાય છે. આંત્રાં પડે છે, ઉપરાંત શ્વાસનળીનો એ સોજો દેહસાંમાં પ્રસરે છે તો ન્યુમોનીયા થાય છે અથવા ગોળ જેવા પદાર્થથી રૂદ્ધ અને પિત્ત થાય છે, એટલે કોઈવાર આગકને ઝીણો તાય. જાગ, ઉધરસ, ગ્રેન્ડરી, વગેરેથી લાંબા વખત સુધી પીડા બોગવવી પડે છે.” પણ માછની હા પાસે મારા કહેવાની કરી અસર થઈ નહિ.

સાંજે પેલા ગ્રેન્ડરુએટ બાઈ મારે ઘર આવેને કહેવા લાગ્યા કે “સમાંવહાલાં અને પડોશીઓની સંજોગોએ આવીને ઓરીમાં દયા ન જ થાય એ મતને મજબૂત કર્યો છે, અને ખારેક દાગિયા, ગોળ વગેરે ઉપચારો શરૂ કરી દીધા છે.” મેં તેમને સમજાવ્યા કે હજી પણ “તમે શાંતિથી માછને અધી વાત ગમે ઉતારો.” એ કહે કે “માછ કોઈ રીતે સમજે તેમ નથી, ને ઘરમાં કંકાસ વહોરી લેવાની બીકે હું ઝાઝો આગ્રહ કરી શકતો નથી. દાક્તર કહે તે ખરું.”

એ ત્રણ દિવસ પછી, વળી દયાથી પ્રેરાઈને, વગર બોલાવ્યે હું એ આગકને જોવા ગયો, તો તેની હાલત અરાખર ન લાગી. ઓરીના

દાણુ! આખા શરીરે ખૂબ ફૂટી નીકળ્યા હતા. ઓરી દેખાયા પછી તાવ હળવો પડવો જોઈએ કે ઉતરવો જોઈએ, તેને બદલે ઉઘટો વધ્યો હતો. છોકરો તણખતો હતો; શ્વાસ લેતાં તેને મુઠકેલી પડતી હતી; તેના અવાજ એટલો બેસી ગયો હતો કે બિયારો રડી પણ શકતો ન હતો.

મેં ડોશીમાને ફરીથી દવા કરવા સમજાવ્યાં, પણ એમની એક જ દલીલ હતી કે “આવરદા હશે તો કાલ આગોટીને બેઠો થશે. એ તો ઓરીનો અસખો નવ દિ રહે. દવા કરીએ તો શીતળા મા દોષી બેઠે. એ દિ’ માં તો ઓરી નમી જશે.”

આ વખતે પણ આળકની માતા બિયારી આંસુ સારીને બેસી રહી. તેને પોતાના વહાલા આળકના દર્દનું, અને વૃદ્ધ ડોશીમાના વહેમની વેદી ઉપર તેના પ્યારા શિશુના અપાતા બલીદાનનું, અને સંયુક્ત કુટુંબના અનિષ્ટ બંધનોમાંથી છૂટવા અસમર્થ એવા ભણેલા પતિની લાચાર દશાનું—એમ બેવડું ત્રેવડું દુઃખ કેવળ રડી રડીને જ મૂગે મોંયે સહન કરવાનું હતું.

ચાર દિવસ પછી માસ્તર ગબરાતા મને તેમને ઘેર લેડી ગયા. છોકરો બેભાન સ્થિતિમાં હતો; તાવ ૧૦૫ ડીગ્રી જોટલો હતો; હાંફ ખૂબ હતી; પાણી જેવા ઝાડા ચાલુ હતા; સાદા એટલો બેસી ગયેલો કે સરખા ઉધરસ પણ ખવાતી નહોતી; અને ફેફસાંમાં સોજાની અસર હતી; ટૂંકામાં ન્યુમોનિયા લાગુ પડી ગયો હતો.

આ વખતે ડોશીમા હિંમત હારી બેઠાં હતાં, આળકની મા તો બિયારી ચોધાર આંસુએ રડતી હતી: માથું કહે, “ભાઈ, અમને તો આ નવા જૂના વચ્ચે કશી સાચી અળસ નથી પડતી. મૂંઝવણ થાય છે.”

મેં સહુને ધીરજ આપીને કહ્યું કે, “હજી કાંઈ અગડી નથી ગયું; પણ હવે તમે મને મારી દવા કરવા દો.” શિક્ષક દંપતીએ હવે મક્કમ-થઈ, માથાને ચોકખું કહી દીધું કે માત્ર આળકના અળસ પૂછવા સિવાય તમારે એની પાસે પણ આવવું નહિ. તમારા ઉપચાર તમે કરી લીધા. હવે અમને અમારા કરવા દેજો. ડોશીમા પણ

વખત વરતી ગયાં. માઆપની સંભાળ અને યોગ્ય ઔષધના ઉપચારે એક મહિનાની સારવાર પછી આખરે એ છોકરો સાન્ને થયો. ત્યાર-પછી તે એકવાર એ શિક્ષકનાં પત્ની તેમની એક બહેનપણીના દીકરાની ઓરીને સારવાર માટે પણ મને પાછાં તેડી ગયાં ને એ દર્દી શરૂઆતથી જ ઔષધોપચારને લીધે ટૂંક સમયમાં જ સાન્ને થઈ ગયો.

પણ, “ઓરીમાં દવા ન થાય, અને દવા કરવાથી માતાજી ક્રોધે” એ વહેમને અંગે ઓરી જેવા છોક સાદા વ્યાપક અને અનિવાર્ય દર્દમાં આપણાં કેટલાંયે દૂધમત્ર બાળકો હોમાઈ જાય છે, અને નવા જમાનાનું શિક્ષણ પામેલી કેટલીએ વડુઓ જૂના જમાનાની સાસુ-ઓના અજ્ઞાન અને વહેમના ખરખરમાં પોતાનાં બાળકોને વગર વાંકે મરતાં જોઈ, છાનાં આંસુ સારી ખેંસી રહે છે, એ કોને ખબર છે?

ઓરીના ઉપચારો

(૧) ઓરીમાં બાળકને ખરેક. ગોળ કે દાળિયા કદિ પણ આપવા નહિ. ખોરાકમાં ફક્ત ગાયનું બોળું દૂધ જ આપવું. આ કોઠી ઉપર રાખવું. પાણી ઉકાળીને ફારેલું જ પાવું.

(૨) શરૂઆતથી દસ ચાર દિવસ—સદૃશ ન ચૂર્ણ, આદુ, અરડૂશીનાં પાન, અને તુલશીનાં પાન દરેક આશરે ૭૧ તોલો અને એલચીના એ દાણા, એ બધાંને વાટી તેનું આશરે એ તોલો પાણી કરી, તે પાણી લુગડાથી ગાળી, એક શીશીમાં ભરી રાખવું, અને તે દિવસમાં ત્રણવાર પાવું.

(૩) અથવા, નીચે પ્રમાણે બાયોકેમિક દવાઓ આપવી.

નં. ૪ (ફેરમ ફોસ) ૧૨ x ત્રણ ગ્રેમન સવાને પાણીમાં.

નં. ૧૦ (નેટ્રમ ફોસ) ૧૨ x ત્રણ ગ્રેમન બપોરે ચાર વાગે પાણીમાં.

નં. ૫ (કાલી મ્યુર) ૧૨ x ત્રણ ગ્રેમન બપોરે ત્રણ વાગે પાણીમાં.

નં. ૬ (કાલી ફોસ) ૧૨ x ત્રણ ગ્રેમન સાંજે પાણીમાં.

નં. ૭ (કાલી સલ્ફ) ૧૨ x ત્રણ ગ્રેમન રાત્રે પાણીમાં.

નં. ૭ (કાલી સલ્ફ) શરૂઆતમાં ચાર દિવસ લીધા પછી બંધ કરવો અને પછી નંબર ૫ (કાલી મ્યુર) દિવસમાં એ વખત દેવો.

અથવા નીચેની આયોજીત દવાઓનું મિશ્રણ તૈયાર કરીને શરૂઆતથી આરંભીને આ દસ દિવસ આપવું. જરૂર આરામ થઈ જશે.

(નં. ૪) ફેરમ ફોસ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન	ગરમ પાણી ૩ ઓ'સ. દિવસ રાત-માં મળી ચોવીસ કલાકમાં ૭ વાર દર ચારચાર કલાકે
(નં. ૫) કાલી મ્યુર ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન	
(નં. ૬) કાલી ફોસ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન	
(નં. ૭) કાલી સલ્ફ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન	
(નં. ૧૦) નેટ્રમ ફોસ ૧૨ X ૩ ગ્રેઇન	

આ પ્રવાહી અરધો અરધો ઓ'સ પાયા કરવું. શરૂઆતના ચારેક દિવસ પછી નં. ૭ (કાલી સલ્ફ) બંધ કરી દેવું. નાનું બાળક હોય તો વારંવાર—દિવસમાં બાર વખત ચમચો ચમચો પાવું. આ આયોજીત દવાઓ કાઠિયાવાડ—ગુજરાતના કેટલાક વિભાગોમાં નંબરથી પણ ઓળખાય છે, માટે નામ સાથે નંબરો પણ લખ્યા છે.

ઓરોના તાપની શરૂઆત પછી બાળક કે ત્રાન અસ્વાસ્થ્યમાં નીચેનાં ઓસડિયાંની ટાલક કરવી:—

કરીઆતાની પાંદડી, અરડૂશીનાં પાન, ઘાણા, ખડસલીઓ, મોઘ, કાળી ધરાખ, સુગંધીવાળો, રતાંગળી, પદમકુ સુદર્શન ચૂર્ણ અને અનિવિયતી કળી; એ બધાં ઓસડિયાં સરખે ભાગે લઈને, આખાંભાગું ખાંડી, તેમાંથી ૧૧ ભરને આશરે દવા એ તોત્તા પાણીની અંદર રાત્રે માટીના ઠામમાં પલાળી રાખવી. સવારે એ પાણી ગાળી તેમાં થોડી ખાંડ કે સાકર તથા થોડું મધ નાંખી એક શીશીમાં ભરી લઈ, દિવસમાં ત્રણવાર તેમાંથી પાવું. આ ટાલક ઓરી મટવા પછી લગભગ એક મહિના સુધી ચાલુ રાખવી. તેજ, મરથાં, ખટાશ વગેરે ખોરાક ત્યાંસુધી ન ખાવા દેવો. ઘાવણા બાળકની માતાએ પોતે પણ ઉપર પ્રમાણે પકેરજી પાળવી.

ઓરીમાં દવા કરવાથી નુકસાન લેશમાત્ર થતું નથી. ઓરીમાં કદ, શરદી, તાવ કે ઝાંડો વધારે પ્રમાણમાં માલૂમ પડે તો વગરચિક્ષાએ સારા વૈદ્ય કે ડોક્ટરની સલાહ લેવી. જરાય બેદરકાર ન રહેવું.

શિષ્ટ સમાજમાં મોટે ભાગે પુરુષો માર્ફિન
ફેલાવું ચેપી દર્દ *

ઉપદેશ—ચાંદી

[તથા સિફિલીસ ગોનોરિયા—પરમીઆ—પૂય પ્રમેહ]

પ્રાકૃત્યન

[વાયકો સમક્ષ આ વખતે એક ભયંકર ચેપી અને વારસામાં
ઉતરનાર દર્દનું વિવરણ રજુ થાય છે. આ રોગ મટાડવા માટે તો

* ફિરંગ (Syphilis) અને ગોપસર્ગિક પૂયપ્રમેહ (gonorrhoea) એ
રી પાનખોએ વિશ્વમાં સંસ્કૃતિ ફેલાવી હશે એ ખરું, તો પણ તેમણે
સંસ્કૃતિ કારણે મૈયુનજનમ વ્યાધિઓ જગતમાં ફેલાવ્યાનાં પ્રમાણો પણ
મળે છે. પાચીન આયુર્વેદ ગ્રંથોમાં ફિરંગની નોંધ નથી, પણ 'માવપ્રમથ'માં
એ નોંધાયો છે. એના ઉપદ્રવો પણ નોંધાયા છે.

કારયં બલશયો નાસામંગો વહ્નંશ્ચ મન્દતા ।

અસ્થિશોષોઽસ્થિ વક્ત્વંફિરંગોપદ્રવો અમો ॥

શરીરની દૃશ્યતા, બલશય, નાકનું ખેસી જવું, ગંઢરાગિની મંદતા
અસ્થિશોષ અને અસ્થિની વક્રતા, આ ફિરંગ રોગના ઉપદ્રવો છે.

આ વ્યાધિ માત્ર તેના આત્મરીને જ નહિ પણ એના છવનસાથીને
અને સંતાનોને પણ સતાવે છે એમ રા. ડૉ. ધાણેશ્વરની 'સુકૃત સંહિતા'ની
અવૃત્તિમાં પૃષ્ઠ. ૩૮૭મે કુષ્ઠ સંખ્યા ખે શ્લોકોમાં જરૂરી ફેરફાર કરીને
ખતાવ્યું છે.

શુકસ્થાનગતે દોષે સ્વદારાપત્યવાચકઃ ।

યોનિસ્થાનગતે દોષે સ્વમત્તાપત્યવાચકઃ ॥

ફિરંગશોષાત્ સ્ત્રીપુંસોર્દુષ્ટશોણિત શુકયોઃ

પદપત્યંતયોર્જાતિં જ્ઞેયં તત્ત્વ ફિરંગિતમ્ ॥

કુશળ અને નિષ્ણાત વૈદ્ય દાકતરની સીધી સારવાર તથા દેખરેખ નીચે રહેવું જરૂરી છે. એટલે એના સાદા કે ધરગથ્ય ઉપાયો આ લેખમાં ચર્ચવાને સ્થાન નથી. અહીં તો એટલું જ અતાવવાનો ઉદ્દેશ કે આ રોગના ભોગ થનાર દુર્ભાગી સ્ત્રી-પુરુષોએ એની યોગ્ય ચિકિત્સાથી સંપૂર્ણ નિરાગી થયા વગર કદિપણ લામ કરવાં નહિ, કે પરણેલા યુગલોએ શારીરિક સંબંધ કરવો નહિ. જે કરશે તો પોતાની જીંદગી અને ભાવી પ્રજનનું શારીરિક સત્વાનાશ નીકળી જશે, એવો આ મહા ભીષણ રોગ છે. આ રોગ તદ્દન નિર્મૂળ થયો છે કે નહિ એ જાણવા માટે એક કરતાં વધારે વખત હોસ્પિટલમાં નિષ્ણાત જંતુશાસ્ત્રી દાકતર પાસે લોહી તપાસરાવવાની જરૂર છે. એ રીતે ખાતરીપૂર્વક લોહીની વૈદકાય તપાસ કરાવ્યા પછી જ લામ કરવાની કે શારીરિક સંબંધમાં ઉતરવાની અથવા પ્રજોત્પત્તિ કરવાની ફરજ છે. આ રોગ એની મેળે કદાપિ થતો નથી, પણ આ રોગમાં સપડાએલ અથવા ગુપ્તાવસ્થામાં પણ જેના શરીરમાં આ દર્દનાં બીજાણુ કે રોગજંતુઓ હોય છે, એની સાથેના સંભોગથી જ એનો ચેપ લાગે છે. આ દર્દનો ભોગ થયેલ સ્ત્રીના શારીરિક સહવાસથી પુરુષને અને પુરુષના સહવાસથી સ્ત્રીને આ રોગ લાગુ પડે છે; એ સિવાય થવાનો સંભવ નથી. સમજી દેપતીઓ કે લગ્નના ઉમેદવારો દાકતરી તપાસ પછી જ સંબંધ આપે. ભવિષ્યમાં એક સમય એવો કદીપી શકાય કે જ્યારે વૈદકીય શારીરિક તપાસ પછી જ ઉમેદવાર સ્ત્રીપુરુષો લામ કરશે.]

ભાવાર્થ:—“શુકરયાન ગત દોષ પોતાની પત્ની અને સંતાનને બાબક નીવડે છે, યોનિસ્થાન ગત દોષ પોતાના પતિ અને બાળકને બાબક બને છે. દિરંગ દોષથી દૂષિત યએત્રાં શોણિત-શુક્રવાણાં સ્ત્રી-પુરુષને જે બાળક જન્મ્યું તેને દિરંગદોષવાળું બાળકું.”

(એક બહેનની ડાયરીમાંથી)

લગ્ન પછીનાં એ ત્રણ વરસો પછી હમણાં હમણાં થોડા દિવસથી મારો જીવ ઉંડે ઉંડેથી બહુ જ બળ્યા કરે છે. જમણું અંગ પણ કરકે છે. કાણ જાણે અમારું કેવું અનિષ્ટ થવાનું હશે! ઘણા લાંબા વખતથી મારા પતિનો પણ પત્ર નથી, એટલે મન વધારે ઉદ્વિગ્ન રહે છે. જો કે તેઓ તો પરીક્ષાનું વાંચવામાં પડ્યા હશે, એટલે પત્ર નહિ લખી શકતા હોય. હે પ્રભુ! તું એમને સાજાસારા રાખજે. મને તો એમના શરીરની બહુ જ ચિંતા થયા કરે છે.

*

મારું મન શાથી ચિંતાતુર રહ્યા કરતું એનું કારણ તો હવે સમજાયું. કહેવાય છે કે ઘણીવાર કોઈ માણસ બનાવની ઝાંખી આગાહી આપણું મન કરી દે છે, એ વાત સાચી ઠરી. મારા પતિના આજના પત્ર ઉપરથી મને જાણવામાં આવ્યું કે તેમને ગૂમડું થવાથી તેની પીડાને લીધે કોલેજમાં પણ જઈ શકતા નથી. આ વખતે પરીક્ષામાં બેસી શકાયું નથી. ત્યાં ઇસ્પીતાલમાં દવા-સારવાર વિગેરેની અહીંના કરતાં વધારે સગવડ પડે માટે રોકાયા છે. આરામ થયે તરતજ અહીં આવવાનું લખ્યું છે. આ સમાચારથી હું તો ગભરાઈ ગઈ છું. મારું બોળીયું અહીં છે, પણ જીવ તો ત્યાં છે. કેવું ગૂમડું થયું હશે? ક્યે સ્થળે થયું હશે? સારવાર કાણ કરતું હશે? મારાથી ઉડીને ત્યાં પહોંચી શકાતું હોત તો? હે દીનદયાળ! મારી રંકની પ્રાર્થના સાંભળી મારા જીવનઆધાર સ્થામીને સત્વર આરામ કરી દેજે. મને રાતમાં પણ તેમના દર્દના વિચારો આવ્યા કરે છે, ઉંઘ પણ આવતી નથી, ભયકારક સ્વપ્નાં આવે છે.

*

હે પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા! તેં મારી અબ્યર્થના સાંભળી ખરી. તારો કેટ-કેટલો આભાર માનું? હવે તેમને આરામ આવતો

નય છે. ગૂમડું રૂઝાઈ જવા આવ્યું છે. થોડા દિવસમાં આંહી આવી પહોંચશે, એવા શુભ સમાચાર આજના પત્રમાં છે. આથી મને આનંદ થયો છે. ચિંતાનો ભાર કંઈક હળવો થયો છે, પરંતુ મારા મનને ખરેખરી શાંતિ તો જ્યારે તેમને નજરે નિહાળું ત્યારે જ થાય.

*

તેઓ ગઈ કાલે સાંજે અહીં આવ્યા છે. શરીર જાણે કાળાશ મારી ગયું હોય એવું દેખાય છે. સારી પેઠે લેવાઈ પણ ગયું છે. જો કે ગૂમડું તો હવે મરી ગયું છે એમ તેમના કહેવા ઉપરથી લાગે છે, પણ દુર્ભાગ્યે તેમનો એક પગ સાથળના મૂળમાંથી ખૂંચ દુઃખે છે. લંગડાતા લંગડાતા ચાલવું પડે છે. કંઈક છે કે રસ્તામાં લાંબી મુસાફરી દરમ્યાન એક સ્ટેશને ડગ્ગામાંથી ઉતરતાં નયળાઈને લીધે પડી જવાથી પગ ધ્રસકાવાથી દુઃખે છે. બે દિવસ આરામ લેવાથી મરી જશે. મને લાગે છે કે હમણાં એમના શરીરની કડબાઈ એટલી છે. રજના દિવસોમાં માંડ નિવૃત્તિ લેવા અને આનંદ મેળવવા આવ્યા ત્યાં આ શરીરની ઉપાધિ આવી પડી.

*

પગની પીડા સાથે આંખો પણ સખ્ત દુઃખવા આવી છે. ખૂબ રતાશ છે. આંખોમાં લોહી ચડી ગયું હોય એમ લાગે છે. તડકે-પ્રકાશમાં ઉઘાડી પણ શકાતી નથી. ચીપડા પણ બહુ વળે છે. માથાનો દુઃખાવો પણ રહે છે. ડોળા ઉપર સહેજ ઘોળી છારી પણ વળી છે. એ આંખો આંખું બાળે છે. કદાચ કુતું તો નહિ પડે ને! કે ભગવાન! આ શું થવા બેઠું છે? કૃપાનિધાન! તું અચાવતે!

*

પગની પીડા તો વધી. ખીજે પગ પણ સાથળમાંથી દુઃખવા માંડ્યો. થોડા થોડા તાવ પણ એની પીડાને લીધે આવી જાય છે. મારી ચિંતાનો કાંઈ પાર નથી. હું શું કરું કે જેથી તેઓ વ્યાધિમુક્ત થાય?

*

અનુસાર અમૃત જેવો ગુણુ કરે છે. જે આળકની અતિશય કબજિયાત-
વાળી પ્રકૃતિ ન હોય તેને તો શાકનીય આળાગોળી ખાધુ જ માફક
આવી જાય છે.

એ સિવાય કડવાશની આળરક્ષક સોગડીનો* ઘસારો પાવાથી
પણ ફાયદો થયાના દાખલાઓ નોંધાયા છે. અલખત, આ બેઉ દવાઓ
સહવૈદ્ય પાસેથી મેળવેલી હોવી જોઈએ અને ગળ્યુકારે એ વિશે સલાહ
આપી હોવી જોઈએ. બાણીવાર સારી હરડેનો ઘસારો નિત્ય પાવાથી
પણ આત્મશાંત થતો નથી અને થયો હોય છે તો મટે છે.

આળાગોળી, આત્મરક્ષક સોગડી, વગેરેના સેવનથી દૂધ પચે છે,
જાડ થતા નથી કે કબજિયાત પણુ રહેતી નથી, અને એને માટે કદી
ભરાઈ જવાનો ભય રહેતો નથી અને વરાધ મટે છે.

હવે આળકો ભરાઈ જવાથી ઉછરતાં નથી અને મરી જાય છે,
એને પણુ કોડે રતવા એવું નામ અપાય છે, એટલે એના ઉપાયો
પણુ લખવાની જરૂર છે.

ઘણું ભાગે આવાં આળકોનાં માઆપ કદ પ્રકૃતિનાં અને શરદી-
વાળાં હોય છે, એટલે એવાં દંપતીઓએ સગર્ભાવસ્થા પહેલાં લાંબો
વખત પૂર્ણઅપ્રોદ્ય રસની ગોળીઓનું સેવન કરવું અને ત્યાર પછી
પણુ આવી માતાઓએ દૂધપાક, શીખંડ, આસુદી વગેરેને તો
કેર જ ગળ્યુવું જોઈએ અને સગર્ભાવસ્થાથી તે આળક ધાવે ત્યાંસુવી
ગળામણુ ખાવાની જ બાધા લેવી જોઈએ.

અને સગર્ભાવસ્થામાં રોજ સવારે પીપરીમૂળના ગડોડાનું ચૂર્ણ
૧૧ ભાર મધમાં ચાટવું જોઈએ. આ દવા ગરમ પડતી નથી અને
વળી તે કફન પણુ છે.

આળક જન્મ્યા પછી દશમૂળયુક્ત દેવદાર્યાદિ કવાય મુવાવડીને
ભગભગ બે માસ સુધી પાવો જોઈએ.

* આળરક્ષક સોગડીનો નુસખો પાસદેવટ વિશાગમા જણાવ્યો છે.

ત્યારપછી ઉપર્યુક્ત 'સ્તન્યશોધક કથાય' દરરોજ લાંબા વખત સુધી પીધા કરવો, અને બાળકને પાછળ લપેલી બાયોકેમીક દવાઓ કાયમ આપ્યા કરવી. અને દર અઠવાડિયે, પખવાડિયે કે વરાધનો હુમલો થાય ત્યારે ગોરોચન (અથવા ગૌચંદન) ૦૧ ગ્રેમનથી ૦૧ રતિ જેટલું ધાવણમાં ઘૂંટીને પાવું. આ દવા વરાધને માટે અકસીર છે. પણ એ નકલી ન હોવું જોઈએ; તે સાચું હોય તો જ કાયદો કરે છે.

જે માતાનું ધાવણ દોષિત હોય અને કોઈ પણ રીતે ન જ સુધરે એણે તો ધાવણ મુકાવી બાળકને બકરીના દૂધ ઉપર ચડાવવું પડે છે. દૂધ તાજું દોયેલું અને મોળું આપવું. જે બકરીના આંચળે બાળક પરભાયું વળગીને ધાવતાં શીખે તો વધુ સારું અથવા ધાવણના બદલામાં ચાલી શકે એવો વિદેશીય બાળકનો ખોરાક રક્ત એક 'ગ્લેક્સો' છે એ શરૂ કરવું. પણ એ ડોઝો તાજે હોવો જોઈએ—પડતર નહિ. પરંતુ ન છૂટકે જ બાળકને માતાનું ધાવણ મુકાવવું—બીજા ઉપાયોથી ન સુધરે ત્યારે જ.

હવે કંટલીક મેદવાળી—આલી ગયેલી સ્ત્રીઓના શરીરમાં મેદને લીધે એના ગર્ભમાં આવેલું બાળક ઉછરતું નથી. કાં તો આદમે માસે જ જન્મીને મરી જાય છે, કે પૂરે માસે અવતરીને મરે છે. એનું કારણ એ હોય છે કે મેદ ધાતુની અતિવૃદ્ધિને લીધે બીજા કોઈ ધાતુને કે ગર્ભને પોષણ મળતું નથી; એટલે બાળક નબળું રહે છે.

આને માટે તો ગર્ભ રજા પહેલાં જ ચિકિત્સા કરીને શરીર સુધારવું જોઈએ, અને એનો ચિકિત્સાસમય તો ઘણો લાંબો હોય છે; માટે એનું ધીરજપૂર્વક અવસંચન કરવું.

દશમૂત ક્વાથના અનુપાત સાથે—સવારે મહાયોગરાજ ગુગલની ગોળીઓ ૨ થી ૪ લેવી. અને સાંજે લોહશીલાજીત વાળી ચંદ્રપ્રભાની ગોળીઓ ૨ થી ૪ લેવી.

અષોર—શમશમની ગોળીઓ નંબર ત્રીજો, ૮ થી ૧૬ પાણી સાથે લેવી.

રાતે સૂતી વખતે-આરોગ્યવર્ધની રસ નંબર પહેલો ૨ થી ૪ વાસ દૂધ સાથે લેવો. આ દવાઓથી મેદ ઘટશે, કોડો નિર્દોષ થશે. મેદદિદારક ખોરાક-મિષ્ટાન્ન, કઠોળ, ફરસાણુ, અતિ ઘી-તેલનું સેવન, વગેરે ત્યજ દેવું.

સિવાય મેદ વગરની સ્ત્રીઓને પણ કોડે રતવાને લીધે બાળકો ઉછરતાં નથી. એમણે પણ ગર્ભાધાન પહેલાં ફલધૂતનું સેવન કરવાથી ઘણી સ્ત્રીઓને ફાયદો થયો છે અને અનેક બાળકો ગુમાવેલાં દંપતીઓના વંશ રહ્યા છે.

સરમાં રોજ ફલધૂત ૧ તોલો, નવટાંક ગરમ દૂધમાં મેળવીને કોડે રતવાવાળી સ્ત્રીએ પીવું અને લગભગ પાંચ શેરથી છ શેર ઘી પીવાનો કેસ કરવો. એટલી ધીરજ રાખી હોય છે, ત્યારે જ પછી ગર્ભસ્થ બાળક બચે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી પણ પાછળ બતાવેલો બધો કેસ કરવો જોઈએ. એનાથી અવશ્ય બાળક જન્મશે, અને બાકી બોળો નહિ રહે.

રીક્ટી બાળકને ન્યારે ઝાડા, ઉસટી થાય ત્યારે સાદા ઉપાયોમાં-અતિવિષતી કળી અને કપુરકાયલીનો ઘસારો પાણીમાં પાવાથી રાહત રહે છે. ઉપરાંત 'બાલ ચાતુર્ભદ્ર ચૂર્ણ' પણ બાળકોને ઉપયોગી છે. બાકી તો બાળકની માંદગીમાં તો સારા સ્થાનિક વૈદ્ય-દાકતરની ચિકિત્સા કરવી એ જ સલાહભરેલું છે.

ખોરાક અને પથ્યાપથ્ય બાબતમાં તો આગળ ઘણું કહેવાઈ ગયું છે, છતાં સૂત્ર રૂપે ખાસ કહેવાનું કે, તામસી આહારવિહારનો ત્યાગ, સાત્ત્વિક આહારવિહારનું સેવન, એ તંદુરસ્ત બાળકોની આશાવાળી માતાએ રાખવું જરૂરી છે.

ચાંદી, સીસીલીસ કે ગોનોરિયા-પ્રમેહવાળાં માબાપોના બાળકોને થતા રતવા કે એવાં બાળકો નહિ ઉછરતાં હોય, એને માટે તો જુદા જ ઉપાયો હોવાથી એનો તો આ લેખમાં સમાવેશ થઈ શકશે નહિ, પરંતુ બીજા લેખમાં એ માટે ચર્ચા કરીશું.

પણ સામાન્ય તળગરમીને કારણે થતા ગડગૂમડ અને વિસ્ફો-
ટકથી પીડાતાં બાળકોને માટે પણ કોઈ રતવા શબ્દ વપરાતો હોવાથી
એના ઉપાયો અહીં લખાશે.

જે માતાને ખૂબ તીખાં તમતમતા, લસણ—દુઃગળી વગેરે તમોગુણી
પદાર્થો ખાવાની આદત છે એવી માતાનાં બાળકોને લોહીવિકારના
અને ગડગૂમડના રોગો થાય છે, માટે એવો ખોરાક કોડી દેવો અને
ગર્ભ રહ્યા પહેલાં અને સગબીવસ્થામાં ઉપયુક્ત પરહેઠ સાથે
નીચેનાં હિમ કપાય—ટાંદો ઉકાળો પીવો.

સૂંક	} દરેક સમભાગે લઈ આખાભાગ આંટી ચિરાઉ ચાળણીથી ચાળી, એકએક તોડાનું પડીકું બનાવવું. એક પડીકું સવારે અને એક પડીકું સાંજે માટીના કે કાચના કામમાં નવટાંક પાણીમાં પલાળી બાર કલાક રાખી, પછી ચાળી, ગાળી, એમાં ૧૧ બાર મધ, ૧૧ ખેરનું લાકડું } બાર સાકર કે ખાંડ નાંખીને પીવું. સવારે પલાળેલું સાંજે અને રાત્રે પલાળેલું સવારે પીવું. જે બાળક હોય તે એમાંથી ચમચી બે ચમચી બાળકને પાવું. આ પ્રયોગથી તળગરમી મટશે અને ગડગૂમડ, વિસ્ફોટક કે રતવા મટી જશે.
કરિયાતુ	
ખડસલીંગો	
ધમાસો	
મછડ	

બપોરે અથોળથી નવટાંક કાળી ધરાખ પાણીમાં ઘેલેને ખાવી.
કોડો સાકર કરવા માટે રાત્રે સૂતી વખતે કદુ કે માંદીઆવળ
(સેનાસુખી)ની કાકી ૧ થી ૧૧ બારને આશરે પાણી સાથે લેવી.
અને દશાંશલેપમાં ઘીનું મોણુ નાંખી, ગુલાબજળમાં કાલવી, ગૂમરા ઉપર,
રતવા ઉપર, વિસ્ફોટક ઉપર કે ચાંદાં ઉપર ચોપડવું. આ દશાંગ લેપ
ગરમીથી થતાં ગૂમડાં ઉપર અકસાર છે.

આવા તળગરમીના કોડાવા સ્ત્રીએ આ સિવાય પણ સગ-
બીવસ્થા ન હોય ત્યારે આ નીચે લખેલા બીજા ઉપાયો કરી શકે છે.
સવારમાં—ફિશર ગુગળની ૨ થી ૪ ગોળી દૂધ સાથે લેવી.
બપોરે—જમ્બ્યા પછી ખદિરાસવ ૧૧ થી ૧ ઓ'સ પીવો.
સાંજે—પાછળ બતાવેલો હિમકપાય—ટાંદો ઉકાળો પીવો.

રાત્રે સૂતી વખતે સ્વાદિષ્ટ વિરેચન ચૂર્ણ ૦૧ થી ૦૩ ભાર સમભાગ સોડાખાર સાથે મેળવીને પાણી સાથે ફાટી લેવી.

આ ઉપરનો પ્રયોગ તો સગર્ભાવસ્થા ન હોય ત્યારે કરીને શરીરનો દોષ દાખવા માટે છે; સગર્ભાવસ્થામાં નહિ.

એને કે પાછળ કહેલો દાદો ઉકાળો સગર્ભાવસ્થામાં પણ પી શકાય છે અને મુત્રાવૃદ્ધ પછી નાના બાળકને પણ પાઈ શકાય છે.

નાના બાળકને ગડગૂમડ મટવા માટે આયોદ્ધેમીક દવાઓ નીચે પ્રમાણે આપવી.

કેત. સદ્ધ	૧૨ X	૧ ગ્રેઈનથી	૨ ગ્રેઈન
કાલી સદ્ધ	૧૨ X	૧ ગ્રેઈનથી	૨ ગ્રેઈન
નેટ્રમ ફોસ્	૧૨ X	૧ ગ્રેઈનથી	૨ ગ્રેઈન
ગાંડીસીઆ	૧૨ X	૧ ગ્રેઈનથી	૨ ગ્રેઈન

એનાં પડીકાં જે થો વળુ બનાવી દિવસમાં બે કે ત્રણવાર ગરમ પાણીમાં આપવાં. ઉંમર પ્રમાણે માવ વધારવું. વળી આ દવાઓ ગુમડાં-અર્થાં ઘાવામાં, ફારી ઘાવવામાં કે પેસેલીનમાં મેળવીને મત્રમ તરીકે પણ વાપરી શકાય છે.

ગડગૂમડ કે આંદાં લીંમડાનાં પાનના ઉકાળાથી કે એસીડ બોરી-કના લોશનથી ઘાવાં અને પછી દર્શાંગ લેપ લગાડવો.

આવાં ગુમડાંઓમાં આબ્યંતર અને બાહ્ય પ્રયોગ તરીકે સદ્ધ-અપના પાઉડર વપરાય છે. એનાં ઉપયોગ બળુકારની સલાહથી કરવો.

ઘણા વૈદ્યો આ દર્દમાં ઘાપાપાણુ-ગૌદંતીની ભસ્મ હાડકાં મજબુત થવા માટે માખણમાં આપે છે, તેમ જ માખણમાં મેળવીને શરીરે માલીસ કરાવે છે. કેરળ ગૌદંતી ભસ્મનો જૂકો પણ શરીર ઉપર માલીસ કરવાથી ફાયદો થાય છે. શહેરોમાં નિજાણત બાળવૈદ્ય તરીકે પ્રસિદ્ધ થયેલા કેટલાક વૈદ્યો ઘાપાપાણુ અર્થાત ગૌદંતીની ભસ્મ જ પ્રાયઃ વાપરતા હોય છે. ગૌદંતી-ઘાપા-પાણુના ચીરોડી જેવા કટકા આવે છે, એને સગડીમાં અંગાર પર મૂકવાથી ભસ્મ થઈ જઈ, પડો છૂટાં પડી, રાખ જેવાં થાય છે.

પછી એને વાટી, લૂગડે ચાળી, શીશી ભરી લેવી. એમાંથી એકથી એ રતી ભરમ મધ માખણમાં ચટાડવી, અને શરીરે પણ ઉપર લખેલ વિધિએ ચોળવાથી બાલશોપ મટે છે.

અહીં એક ઉલ્લેખ એ પણ કરવાની જરૂર છે કે-પાણી લાગેલ બાળકને રીકેટ-આલ્શોપ દૂર કરવા માટે સગર્ભાવસ્થાવાળી માતાનું ધાવણ પહેલી તકે મુકાવી દેવાની જરૂર છે. બાળક એકાદ એ રાત્રીઓ એની માતાથી જુદું પડે છે ત્યારે જ ધાવણ મૂકે છે. એને ધાવણ મુકાવી, પછી બકરીના તાજા દૂધ ઉપર કે પ્લેક્ષો ઉપર ચડાવી દેવાની જરૂર છે. ગાય-બેંશનું દૂધ ખાંડ કે ગોળવાળું સદતું નથી, ગાંઠિયા પેંડા પણ પેટને બગાડે છે, એટલે ધાવણ જોડાવીને પાછળ લખેલી આયોકેમીક ચિકિત્સા કરવી, અને કાલકાના-ટેબ્લેટ કે આલ્કલીઝમ ટેબ્લેટ આપવાનું કે પ્રવાસ પંચામૃત રસ આપવાનું શરૂ કરવું. ગ્લુકોઝ ડી પણ દૂધમાં આપવાથી ફાયદો થાય છે.

આ સિવાય બાલશોપના થોડાક પ્રયોગો છે, જેનાથી પણ લાભ થાય છે. ગ્રાઇપ વોટર, આલ્કામૃત, ઝંડુનું આલ્કાલિક વગેરે ઉપરાંત એડેકસોલીન વગેરે, એવી જાતની કેડલીવર ઓઇલની બનાવટો પણ વપરાય છે. મુદ્દામાં ફેલ્સ્યમ અને ટ્રોડલીવર ઓઇલની બનાવટો ફાયદાકારક છે. વીટામીન 'એ' અને 'ડી' પૂરું પાડવાની આવા દરદમાં ખાસ અગત્ય હોય છે.

ખોરાક લેનાર બાળકને તો માખણથી અને મધથી પણ પુષ્ટિ મળે છે. બટાટા કે સુરણ માખણમાં વધારી ખૂબ ચોડવીને થોડા પ્રમાણમાં આપવાથી પણ ફાયદો થાય છે. આવા પ્રયોગ ઓછા પ્રમાણથી શરૂ કરી જરૂરિયાતની પચાવવાની શક્તિ ઉપર આધાર રાખીને વિચાર-પૂર્વક કરવા જોઈએ. પાકા કેરી, પાકાં લાલ ટમેટાં, ખૂબ પાકાં ગજેરાં કેળાં પણ નળાં પડેલ બાળકને પોષણ આપવામાં મદદગાર બને છે. ધાવણ બાળકને પણ પાકા કેરી તો ચુસાડાય; કેળાં પચે નહિ માટે ન આપાય.

આ લેખમાં સૂચવેલી દરેક દવાઓ સારા વૈદ્યોને ત્યાં કે પ્રતિષ્ઠિત ફાર્મસીઓમાં મળી શકશે.

ઓરી

હાઇસ્કૂલના એક ટ્રેન્યુએટ શિક્ષક અને તેમનાં અંગ્રેજી ભણેલાં પત્ની, ઘરમાં વૃદ્ધ સાસુ: દંપતીને એક નાનું બાળક-આશરે ત્રણ ચારેક વરસની ઉમરનો દીકરો: આપા એક કુટુંબમાં એકવાર મને સારવાર માટે બોલાવવામાં આવ્યો.

છોકરો ઘોડીઆમાં સૂતો હતો; પાસે કાઠની કરડી નજર લાગ્યાનો દોષ ટાળતા માટે કાંધો વાટકો ચોંટાડેલ છાણના પાણીથી ભરેલી થાળી પડી હતી.

મને ખતાવવા માટે ડોશીમાએ બાળકને ઘોડીઆમાંથી બહાર કાઢી બાળામાં સૂરાડ્યો ને હકીકત કહેવા માંડી : ‘ત્રણ ચાર દિવસથી સખત તાવ આવતો હતો, તે આજે જ જરા મોળો પડ્યો હતો.’ તખીયત તપાસતાં મને માણુમ પડ્યું કે મોઢા ઉપર ખૂબ ઉભરો હતો, આંખો સૂઝેલી અને રાતી હતી, અને તેમાંથી વારંવાર પાણી ચાડ્યું જતું હતું. પોપચાં ઉઘડી શકતાં ન હતાં. સળેખમ જ્વેરમાં હતું અને નાક ચૂતું હતું, ખાલી ધ્રોંસી જેવી ઉધરસ વારંવાર આવ્યા કરતી હતી, અવાજ પણ જરા બેસી ગયો હતો. કપાળમાં અળાઈઓ જેવી ઝીણી, રાતા રંગની ફેાડલીઓ દેખાતી હતી; શરીરની ફંવાટી બધી ઉપડી આવી હતી; ચામડીનો રંગ ત્રાંબાના પતરા જેવો લાલ થઈ ગયો હતો; ઝાડા બિલટી ચાલુ હતાં; બાળકને ગળે શોષ પડ્યા કરતો ને વારંવાર પાણી માગ્યા કર્યો કરતો હતો.

આ ચિહ્નો જોઈ, બાળકને અરાખર તપાસીને મેં કહ્યું: “આને તો ઓરી જણાય છે.”

વૃદ્ધ ડોશીમાએ ‘ઓરી’ શબ્દ સાંભળતાં જરા ચમકી, આંખો ઉપર હાથનું નેજવું કરી, ઝીણી નજરે નિહાળતાં કહ્યું: “હા, ભાઈ

છે તો ઓરી જ. ત્યારે તો વૈષ્ણવ, તમને અમથો ધક્કો અવ-
રાવ્યો હો. ઓરીમાં કંઈ વૈષ્ણ-ડોક્ટરની દવા હોય?”

હું કંઈક ખોસવા જતો હતો, પણ તે પેઢેલાં તો વૃદ્ધ માતુ-
શ્રીએ હુકમ કાઢવા માંડ્યા: “ભાઈ દસપત, તું હમણાં જ અન્નરે
જઈને ખારેક ને દાળિયા લઈ આવ. અને વડુ, તું હવે આ છોક-
રાને બીજું કશું અવરાવીશ મા. ખારેક, દાળિયા અને દૂધમાં નાંખીને
ગોળ એટલુંજ આપવાનું છે. એટલે ગરમી બધી બહાર નીકળી
જાય. અને અપરદાર, હવે કોઈતે અહીં આવવા ન દેશો. ઓછાએ
અરાઅર પાળવો જોઈએ. અને દરેક ખારણા ઉપર લીંબડાના પાનની
તીરખીઓનાં તોરણ બાંધી દો.”

મને લાગ્યું કે આ અરાઅર થતું નથી. એટલે મેં આગકના
પિતાને સમજાવવા માંડ્યું કે, ‘ભાઈ, ઓરીમાં દવા જરૂર થાય.
શા માટે ના થાય? જે દવા ન થતી હોય તો વૈષ્ણક શાસ્ત્રમાં તેના
ઉપચારો શું કરવા લખ્યા હશે? વળી, ઓરીનું દર્દ જ ગરમીનું
છે, એટલે કુદરત જ એની મેળે બધી ગરમી બહાર કાઢી નાંખે છે,
માટે ગરમ ખોરાક આપીને વધારે ગરમી કરવાની જરૂર રહેતી જ
નથી. એનાથી તો ઉલટું દર્દ ગંભીર સ્વરૂપ પકડી લેવાનો ભય છે.
ગોળ જેવા પદાર્થથી કંઈ થઈ જવા સંભવ છે, માટે ખોરાકમાં
ફક્ત ગાયનું મોળું દૂધ જ આપો, અથવા ચા કોફી આપો અને
કશા વહેંચમાં પડ્યા વગર દવા શરૂ કરી દો.”

એન્સુએટ શિક્ષકનાં અંગ્રેજી ભણેલાં પત્ની આતુર વદને મારી
આ વાત સાંભળતાં હતાં. તેમના મનમાં કંઈક કહેવાનું હતું, પણ
સાસુની ધાકને લીધે કંઈ ખોલી શકતાં નહોતાં એમ મને લાગ્યું.
તેમની આંખો ભીની થઈ ગઈ હતી. આગકના પિતાએ મને અંગ્રે-
જીમાં જવાબ આપ્યો કે “તમારી વાત અરાઅર છે, પણ મારાં વૃદ્ધ
માનું મન હું દુઃખાવી શકું નહિ. તેમને વહેંચ છે કે દવા ન જ થાય,
એટલે એ ખાખતમાં હું આગ્રહ કરી શકું તેમ નથી.”

આ મનોદશા મારા હૃદયમાં દવા અને તિરસ્કારની લાગણીઓ ઉત્પન્ન કરતી હતી. એટલામાં એકી સાથે હિંમત એકઠી કરીને ! મચ્છારી પત્ની ધીમે રસ્તે માત્ર એટલુંજ બોલી: “વૈદ્યરાજ કહે છે તેમ કરી તો જુઓ, એમાં શું નુકસાન છે?”

એ સાંભળતાં જ માતૃશ્રીનો મિત્તજ ગયો. “ના વડુ, તમારા એ અંગ્રેજી ભણતરના ચાળા આમાં કામ ન લાગે. તમે છોકરાં ઉછેરવામાં શું સમજો? મારે હાથે મેં કેટલાંયને ઉછેર્યાં મોટાં કર્યાં; પણ ઓરી. શાળા ને અછળપડામાં કોઈ દિ દવા નથી પાઈ. માતાજી રખવાળું કરશે. તમે ન સમજો એ વાતમાં દોડડહાપણુ ડોળશે નહિ.”

કોશીમાને સમજાવવાનો મેં એક છંદો પ્રયત્ન કરી જોયો. મેં કહ્યું કે “આ દર્દમાં જેવી રીતે શરૂઆતમાં ટાકડ કરવાથી. ગરમી અંદર સમાઈ જઈ ઓરી બહાર દેખાય નહિ તે નુકસાન થાય. તેવી જ રીતે ગરમ ખારાક આપવાથી વધારે પડતી ગરમી થાય તો પણ શ્વાસનળીમાં સોજો થાય છે, ચાંદાં પડે છે, ઉપરાંત શ્વાસનળીનો એ સોજો ફેફસાંમાં પ્રસરે છે તો ન્યુમોનીયા થાય છે અથવા ગોળ જેવા પદાર્થથી કફ અને પિત્ત થાય છે, એટલે કોઈવાર બાળકને ઝીણું તાવ, ઝાડા, ઉધરસ, ઝેલડી, વગેરેથી લાંબા વખત સુધી પીડા ભોગવવી પડે છે.” પણ માછની હજી પાસે મારા કહેવાની કશી અસર થઈ નહિ.

સાંજે પેલા ગ્રેન્ડુએટ ભાઈ મારે ઘેર આવીને કહેવા લાગ્યા કે “સગાંવહાલાં અને પડોશીઓની સ્ત્રીઓએ આવીને ઓરીમાં દવા ન જ થાય એ મનને મજબૂત કર્યો છે, અને ખારાક લાગિયા, ગોળ વગેરે ઉપચારો શરૂ કરી દાંધા છે.” મેં તેમને સમજાવ્યા કે હજી પણ “તમે શાંતિથી માછને બંધી વાત ગળે ઉતારો.” એ કહે કે “માછ કોઈ રીતે સમજે તેમ નથી, તે ઘરમાં કંકાસ વડોરી લેવાની બીકે હું ઝાઝો આગ્રહ કરી શકતો નથી. ઇશ્વર કરે તે ખરું.”

એ ત્રણ દિવસ પછી, વળી દવાથી પ્રેરાઈને, વગર બોલાવ્યે હું એ બાળકને જોવા ગયો, તો તેની હાલત ખરાબ ન લાગી. ઓરીના

દાણા આખા શરીરે ખૂબ ફૂટી નીકળ્યા હતા. ઓરી દેખાયા પછી તાવ હળવો પડવો જોઈએ કે ઉતરવો જોઈએ, તેને બદલે ઉઘરો વધ્યો હતો. છોકરો તણખતો હતો; શ્વાસ લેતાં તેને મુશ્કેલી પડતી હતી; તેનો અવાજ એટલો બેસી ગયો હતો કે બિચારો રડી પણ શકતો ન હતો.

મેં ડોશીમાને ફરીથી દવા કરવા સમજાવ્યાં, પણ એમની એક જ દલીલ હતી કે “આવરતા હશે તો કાલ આગોટીને બેઠો થશે. એ તો ઓરીનો અસમો નવ દિ રહે. દવા કરીએ તો શીતળા મા કોપી જાહે. બે દિ માં તો ઓરી નમી જશે.”

આ વખતે પણ બાળકની માતા બિચારી આંસુ સારીને બેસી રહી. તેને પોતાના વહાલા બાળકના દર્દનું, અને વૃદ્ધ ડોશીમાના વહેમની વેદી ઉપર તેના પ્યારા શિશુના અપાતા બલીદાનનું, અને સંયુક્ત કુટુંબના અનિષ્ટ અંધનોમાંથી છૂટવા અસમર્થ એવા બળેલા પતિની લાચાર દશાનું—એમ એવડું ત્રેવડું દુઃખ કેવળ રડી રડીને જ મૂળે મોંઘે સહન કરવાનું હતું.

ચાર દિવસ પછી માસ્તર અભરાતા મને તેમને ઘેર તેડી ગયા.

છોકરો બેભાન સ્થિતિમાં હતો; તાવ ૧૦૫ ડિગ્રી જેટલો હતો; હાંફ ખૂબ હતી; પાણી જેવા ઝાડા ચાલુ હતા; સાદ એટલો બેસી ગયેલો કે સરખી ઉધરસ પણ ખવાતી નહોતી; અને ફેફસાંમાં સોજાની અસર હતી; ટૂંકામાં ન્યુમોનિયા લાગુ પડી ગયો હતો.

આ વખતે ડોશીમા હિંમત હારી બેઠાં હતાં, બાળકની મા તો બિચારી ચોધાર આંસુએ રડતી હતી: માજી કહે, ‘ભાઈ, અમને તો આ નવા જૂના વચ્ચે કશી સાચી ખબર નથી પડતી. મૃંજવણ થાય છે.’

મેં સહુને ધીરજ આપીને કહ્યું કે, “હજી કાંઈ બગડી નથી ગયું; પણ હવે તમે મને મારી દવા કરવા દો.” શિક્ષક દંપતીએ હવે મક્કમ થઈ, માજીને ચોકળું કહી દીધું કે માત્ર બાળકના ખબર પૂછવા સિવાય તમારે એની પાસે પણ આવવું નહિ. તમારા ઉપચાર તમે કરી લીધા. હવે અમને અમારા કરવા દેજો. ડોશીમા પણ

વખત વરતી ગયાં. માઆપની સંભાળ અને યોગ્ય ઔષધના ઉપચારે એક મહિનાની સારવાર પછી આખરે એ છોકરો સાજો થયો. ત્યાર-પછી તો એકવાર એ શિક્ષકનાં પત્ની તેમની એક બહેનપણીના દીકરાની ઓરીને સારવાર માટે પણ મને પાછાં તેડી ગયાં ને એ દર્દી શરૂઆતથી જ ઔષધોપચારને લીધે ટૂંક સમયમાં જ સાજો થઈ ગયો.

પણ, “ઓરીમાં દવા ન થાય, અને દવા કરવાથી માતાજી ક્રોધે” એ વહેમને અંગે ઓરી જેવા છેક સાદા વ્યાપક અને અનિવાર્ય દર્દમાં આપણાં કેટલાયે દુઃખમત્ર બાળકો હોમાઈ ગય છે, અને નવા જમાનાનું શિક્ષણ પામેલી કેટલીએ વહુઓ જૂના જમાનાની સાસુ-ઓના અજ્ઞાન અને વહેમના ખપ્પરમાં પોતાનાં બાળકોને વગર વાંકે મરતાં જોઈ, છાનાં આંસુ સારી ખેસી રહે છે, એ કોને ખબર છે?

ઓરીના ઉપચારે

(૧) ઓરીમાં બાળકને ખારેક, ગોળ કે દાળિયા કદિ પણ આપવા નહિ. ખોરાકમાં ફક્ત ગાયનું ઝોળું દૂધ જ આપવું. આ કોરી ઉપર રાખવું. પાણી ઉકાળીને ઠારેલું જ પાવું.

(૨) શરૂઆતથી દસ બાર દિવસ-સુદર્શન ચૂર્ણ, આદુ, અરડૂશીનાં પાન, અને તુલશીનાં પાન દરેક આશરે ૦૧ તોલો અને એલચીના બે દાણા, એ બધાંને વાટી તેનું આશરે બે તોલા પાણી કરી, તે પાણી લૂગડાથી ગાળી, એક શીશીમાં ભરી રાખવું, અને તે દિવસમાં ત્રણવાર પાવું.

(૩) અથવા, નીચે પ્રમાણે બાયોકેમીક દવાઓ આપવી.

નં. ૪ (ફેરમ ફોસ) ૧૨ X ત્રણ ગ્રેઈન સવાને પાણીમાં.

નં. ૧૦ (નેટ્રમ ફોસ) ૧૨ X ત્રણ ગ્રેઈન બપોરે બાર વાગે પાણીમાં.

નં. ૫ (કાલી મ્યુર) ૧૨ X ત્રણ ગ્રેઈન બપોરે ત્રણ વાગે પાણીમાં.

નં. ૬ (કાલી ફોસ) ૧૨ X ત્રણ ગ્રેઈન સાંજે પાણીમાં.

નં. ૭ (કાલી સલ્ફ) ૧૨ X ત્રણ ગ્રેઈન રાત્રે પાણીમાં.

નં. ૭ (કાલી સલ્ફ) શરૂઆતમાં ચાર દિવસ લીધા પછી બંધ કરવો અને પછી નંબર ૫ (કાલી મ્યુર) દિવસમાં બે વખત દેવો.

અથવા નીચેની આયોદ્ધાક દવાઓનું મિશ્રણ તૈયાર કરીને શરૂઆતથી ચાર બીને આઠ દસ દિવસ આપવું. જરૂર ચારામ થઈ જશે.

(નં. ૪) ફેરમ ફોસ ૧૨	X ૩ ગ્રેઇન	ગરમ પાણી ૩
(નં. ૫) કાલી ચ્યુર ૧૨	X ૩ ગ્રેઇન	ઑલિ. દિવસ રાત-
(નં. ૬) કાલી ફોસ ૧૧	X ૩ ગ્રેઇન	માં મળી ચોવીસ
(નં. ૭) કાલી સફ્ફ ૧૨	X ૩ ગ્રેઇન	કલાકમાં છ વાર
(નં. ૧૦) નેટ્રમ ફોસ ૧૨	X ૩ ગ્રેઇન	દર ચારચાર કલાકે

આ પ્રવાહી અરધા અરધા ઑલિ પાયા કરવું. શરૂઆતના ચારેક દિવસ પછી નં. ૭ (કાલી સફ્ફ) બંધ કરી દેવું. તાનું આળક હોય તો વારંવાર-દિવસમાં બાર વખત ચમચે ચમચે પાવું. આ આયોદ્ધાક દવાઓ દાહિયાવાડ-ગુજરાતના કેટલાક વિભાગોમાં નંબરથી પણ ઓળખાય છે, માટે તામ સાથે નંબરો પણ લખ્યા છે.

ઔરીના તાપની શરૂઆત પછી ઓળ કે ત્રોળ અદવાડીયામાં નીચેનાં ઓસડિયાંની ટાક કરવી:—

કરીઆતાની પાંદડી, અરડૂશીનાં પાન, ઘાણા, ખડસલીઓ, મોથ, કાળી ધરાખ, સુગંધીવાળો, રતાંજળી, પદમકુ સુદર્શન ચૂણું અને અતિવિપત્તી કળા; એ બધાં ઓસડિયાં સરખે ભાગે લઈને, આખાંભાગું ખાંડી. તેમાંથી બા બારને આશરે દવા એ તોલા પાણીની અંદર રાત્રે માટીના દામમાં પલાળી રાખવી. સવારે એ પાણી ગાળી તેમાં થોડી ખાંડ કે સાકર તથા થોડું મધ નાંખી એક શીશીમાં ભરી લઈ, દિવસમાં ત્રણવાર તેમાંથી પાવું. આ ટાક ઔરી મટયા પછી લગભગ એક મહિના સુધી ચાલુ રાખવી. તેજ, મરચાં, ખટાશ વગેરે ખોરાક ત્યાંસુધી ન ખાવા દેવો. ઘાવણા આળકની માતાએ પોતે પણ ઉપર પ્રમાણે પકેરજી પાળવી.

ઔરીમાં દવા કરવાથી નુકસાન લેશમાત્ર થતું નથી. ઔરીમાં કફ, શરદી, તાવ કે ઝાંઝો વધારે પ્રમાણમાં આવૂંમ પડે તો વગરવિદ્યે સારા વૈદ્ય કે ડોક્ટરની સલાહ લેવી. જરાય બેદરકાર ન રહેવું.

શિષ્ટ સમાજમાં મોટે ભાગે પુરુષો માર્ફન
ફેલાવું થેપી દર્દ *

ઉપદેશ—ચાંદી

[તથા સિફિલાસ ગેનોરિયા—પરમીઓ—પૂય પ્રમેહ]

પ્રાકૃત્યન

[વાયડો સમક્ષ આ વખતે એક બપોરે થેપી અને વારસામાં
ઊતરનાર દર્દીનું વિચરણ રમુ થાય છે. આ રોગ મટાડવા માટે તે.

* ફિરંગ (Syphilis) અને ઓપસર્ગિક પૂયપ્રમેહ (gonorrhola) મેરી પ્રાજે.એ વિશ્વમાં સંસ્કૃતિ ફેલાવી હશે એ ખરું, તે પછી તેમણે સંસ્કૃતિ કારાંત મેયુનગ્રન્થ વ્યાધિઓ જગતમાં ફેલાવ્યાનાં પ્રમાણો પણ મળે છે. પાશ્ચાત આયુર્વેદ ગ્રંથોમાં ફિરંગની નોંધ નથી, પણ 'સાતપ્રકાર'માં એ નોંધાયેલ છે. એના ઉપદ્રવો પણ નોંધાયા છે.

કાર્યે બલશ્ચયો નામામંગો વહનેશ્ચ મન્દતા ।

અસ્થિશોષોઽસ્થિ વક્ત્વંફિરંગોપદ્રવા ઝમો ॥

શરીરની કૃશતા, બલશ્ચય, નાકતું ખેરી જરૂં, ઝડરાયેલી મંદતા, અસ્થિશોષ અને અસ્થિની વક્તા, આ ફિરંગ રોગનાં ઉપદ્રવો છે.

આ વ્યાધિ માત્ર તેના આગરીને જ નહિ પણ એના છવતસાથીને અને સંતાનોને પણ સતાવે છે એમ રા.દો ધાણેકરની 'સુશ્રુત સંહિતા'ની અવૃત્તિમાં પૃષ્ઠ. ૩૮૭મે કુષ્ઠ સંખ્યા ૧૨૩૦માં જરૂરી ફેરફાર કરીને બતાવ્યું છે.

શુક્રસ્થાનગતે દોષે સ્વદારાપત્યબાધકઃ ।

યોનિસ્થાનગતે દોષે સ્વમર્તાપત્યબાધકઃ ॥

ફિરંગબોધાત્ સ્ત્રીપુંસોર્દુષ્ટશોણિત શુક્રયોઃ

પદપત્યંતયોર્જાતં જ્ઞેયં તત્ત્વં ફિરંગિતમ્ ॥

કુશળ અને નિષ્ણાત વૈદ્ય દાકતરની સીધી સારવાર તથા દેખરેખ નીચે રહેવું જરૂરી છે. એટલે એના સાદા કે ઘરગથ્થુ ઉપાયો આ લેખમાં ચર્ચવાને સ્થાન નથી. અહીં તો એટલું જ ખતાવવાનો ઉદ્દેશ કે આ રોગના ભોગ થનાર દુર્ભાગી સ્ત્રી-પુરુષોએ એની યોગ્ય ચિકિત્સાથી સંપૂર્ણ નિરાશી થયા વગર કદિપણ લક્ષ કરવાં નહિ, કે પરણેલા યુગલોએ શારીરિક સંબંધ કરવો નહિ. જે કરશે તો પોતાની જીંદગી અને ભાવી પ્રજાનું શારીરિક સત્યાનાશ નીકળી જશે, એવો આ મહા ભીષણ રોગ છે. આ રોગ તદ્દન નિર્મૂળ થયો છે કે નહિ એ જાણવા માટે એક કરતાં વધારે વખત હોસ્પિટલમાં નિષ્ણાત જંતુશાસ્ત્રી દાકતર પાસે લોહી તપાસરાવવાની જરૂર છે. એ રીતે ખાતરીપૂર્વક લોહીની વૈદ્યકાય તપાસ કરાવ્યા પછી જ લક્ષ કરવાની કે શારીરિક સંબંધમાં ઉતરવાની અથવા પ્રજોત્પત્તિ કરવાની ફરજ છે. આ રોગ એની મેળે કદાપિ થતો નથી, પણ આ રોગમાં સપડાએલ અથવા ગુપ્તાવસ્થામાં પણ જેના શરીરમાં આ દર્દનાં ખીજાણ કે રોગજંતુઓ હોય છે, એની સાથેના સંભોગથી જ એનો ચેપ લાગે છે. આ દર્દનો ભોગ થયેલ સ્ત્રીના શારીરિક સહવાસથી પુરુષને અને પુરુષના સહવાસથી સ્ત્રીને આ રોગ લાગુ પડે છે; એ સિવાય થવાનો સંભવ નથી. સમગ્ર દંપતીઓ કે લગ્નના ઉમેદવારો દાકતરી તપાસ પછી જ સંબંધ ધાંધે. ભવિષ્યમાં એક સમય એવો કદપી શકાય કે જ્યારે વૈદ્યકીય શારીરિક તપાસ પછી જ ઉમેદવાર સ્ત્રીપુરુષો લક્ષ કરશે.]

ભાષાંર્થ:—“શુકરયાન ગત દોષ પોતાના પત્ની અને સંતાનને બાધક નીવડે છે, ચોનિસ્થાન ગત દોષ પોતાના પતિ અને બાળકને બાધક બને છે. દિવંગ દોષથી દૂષિત થએલાં શોણિત-શુક્રવાળાં સ્ત્રી-પુરુષને જે બાળક જન્મ્યું તેને દિવંગદોષવાળું જન્મ્યું.”

(એક બહેનની ડાયરીમાંથી)

લગ્ન પછીનાં એ ત્રણ વરસો પછી હમણાં હમણાં થોડા દિવસથી મારો જીવ ઉંડે ઉંડેથી બહુ જ બળ્યા કરે છે. જમણું અંગ પણ કરકે છે. કોણ જાણે અમારું કેવુંય અનિષ્ટ થવાનું હશે! ઘણા લાંબા વખતથી મારા પતિનો પણ પત્ર નથી, એટલે મન વધારે ઉદ્વિગ્ન રહે છે. જો કે તેઓ તો પરીક્ષાનું વાંચવામાં પડ્યા હશે, એટલે પત્ર નહિ લખી શકતા હોય. હે પ્રભુ! તું એમને સાજાસારા રાખજો. મને તો એમના શરીરની બહુ જ ચિંતા થયા કરે છે.

*

મારું મન શાથી ચિંતાતુર રહ્યા કરતું એનું કારણ તો હવે સમજાયું. કહેવાય છે કે ઘણીવાર કોઈ માદા બનાવની ઝાંખી આગાહી આપણું મન કરી દે છે, એ વાત સાચી ફરી. મારા પતિના આજના પત્ર ઉપરથી મને જાણવામાં આવ્યું કે તેમને ગૂમડું થવાથી તેની પીડાને લીધે કોનેજમાં પણ જઈ શકતા નથી. આ વખતે પરીક્ષામાં બેસી શકાયું નથી. ત્યાં ધરખીતાલમાં દવા-સારવાર વિગેરેની અહીંના કરતાં વધારે સગવડ પડે માટે રોકાયા છે. આરામ થયે તરતજ અહીં આવવાનું લખ્યું છે. આ સમાચારથી હું તો ગભરાઈ ગઈ છું. મારું ખોળીયું અહીં છે, પણ જીવ તો ત્યાં છે. કેવું ગૂમડું થયું હશે? ક્યે સ્થળે થયું હશે? સારવાર કોણ કરતું હશે? મારાથી ઉડીને ત્યાં પહોંચી શકાતું હોત તો? હે દીનદયાળ! મારી રંકની પ્રાર્થના સાંભળી મારા જીવનઆધાર સ્વામીને સત્વર આરામ કરી દેજો. મને રાતમાં પણ તેમના દર્દના વિચારો આવ્યા કરે છે, ઉંઘ પણ આવતી નથી, ભયકારક સ્વપ્નાં આવે છે.

*

હે પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા! તેં મારી અવ્યર્થના સાંભળી ખરી. તારો કેટ-કેટલો આભાર માનું? હવે તેમને આરામ આવતો

જન્ય છે. ગૂમડું રૂઝાઈ જવા આવ્યું છે. થોડા દિવસમાં આંહી આવી પહોંચશે, એવા શુભ સમાચાર આજના પત્રમાં છે. આથી મને આનંદ થયો છે. ચિંતાનો બાર કંઈક હળવો થયો છે, પરંતુ મારા મનને ખરેખરી શાંતિ તો જ્યારે તેમને નજરે નિહાળું ત્યારે જ થાય.

*

તેઓ મઠ કાલે સાંજે અહીં આવ્યા છે. શરીર જાણે ડાળાશ મારી ગયું હોય એવું દેખાય છે. સારી પેંડ લેવાઈ પણ ગયું છે. જો કે ગૂમડું તો હવે મરી ગયું છે એમ તેમના કહેવા ઉપરથી લાગે છે, પણ દુર્ભાગ્યે તેમનો એક પગ સાથળના મળમાંથી ખૂંચ દુઃખ છે. લંગડાતા લંગડાતા ચાલવું પડે છે. કંઈ છે કે રસ્તામાં લાંબી મુસાફરી દરમ્યાન એક રોશને ડગ્ગામાંથી ઉતરતાં નળખાઈને લીધે પડી જવાથી પગ ટ્રમ્પટાવાથી દુઃખ છે. બે દિવસ આરામ લેવાથી મરી જશે. મને લાગે છે કે હમણાં એમના શરીરની કાણુક બેઠી છે. રજાના દિવસોમાં માંડ નિવૃત્તિ લેવા અત્યંત આનંદ મેળવવા આવ્યા ત્યાં આ શરીરની ઉપાધિ આવી પડી.

*

પગની પીડા સાથે આંખો પણ સખત દુખવા આવી છે. ખુબ રતાશ છે. આંખોમાં લોહી ચડી ગયું હોય એમ લાગે છે. તડકે-પ્રકાશમાં ઉઘાડી પણ શકાતી નથી. ચીપડા પણ બહુ વળે છે. માથાનો દુઃખાવો પણ રહે છે. ડાળા ઉપર સહેજ ધોળી જારી પણ વળી છે. એ આંખે જાંખું બાળે છે. કદાચ કુતું તો નહિ પડે ને! હે ભગવાન! આ શું થવા બેઠું છે! કૃપાનિધાન! તું અચાવતે!

*

પગની પીડા તો વધી. બીજા પગ પણ સાથળમાંથી દુઃખવા માંડ્યો. થોડો થોડો તાવ પણ એની પીડાને લીધે આવી જાય છે. મારી ચિંતાનો કાંઈ પાર નથી. હું શું કરું કે નથી તેઓ વ્યાધિમુક્ત થાય

*

“એ હિતચિંતક દાકતરે એતબ્બા છતાં મને ડુધુંદિ સૂઝી, અને પરાપકારી દાકતરની સાચી સલાહને મેં અવગણી, મારી વિષયાંધતાને લીધે હું મૂઢ બની ગયો, એટલે મારી વિષયવાસનાને કાબૂમાં ન રાખી શક્યો, અને મારા આ બયંકર દરદનો એપ મેં તારા-નિરોગી શરીરમાં દાખલ કર્યો. મારાં પાપે હું તો ખુવાર થયો પણ સાથે તનેય કરી. મારા આ શારીરિક દોષને લીધે જ આપણું પ્રથમ બાળક ખર્બમાં સડી ગયું હતું. અને તને વારંવાર કમુવાવડ થઈ જતી, એ પણ તારા એકલીના જ કોહાના દોષથી નહિ, પણ મારા શરીરમાં રહેલા આ દરદના વિષખીજને લીધે જ. વળી તારો કોહો તો મેં જ બગાડ્યો હતો ને? સ્ત્રી-દાકતરે તને તપાસીને મને આ જ વાત કરી હતી. નિરોગી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી હોય અને વંશરક્ષા કરવી હોય તો બંનેએ ઈન્જેક્શન લઇને આ દરદનું વિષ નાબૂદ કર્યા પછી શારીરિક સંબંધમાં આવી ગભીરધાન કરવું જોઈએ, એવી સલાહ આપી હતી; છતાં હું એત્યો નહિ: કોઈની સાચી સલાહ સ્વીકારી નહીં.

“મીરજવાળા દાકતરે પણ કહેલું કે ‘આ દરદના પરિણામમાંથી સર્વથા બચવા માટે ખરી રીતે પતિ પત્ની બંનેએ દવા કરાવી રોગ-મુક્ત થવું જોઈએ, નહિં તો આ દરદનું વિષ પ્રજામાં પણ ઉતરે છે. વળી શરીરમાં ખીજ રૂપે ગુપ્ત રહેલું આ દરદનું બયંકર વિષ શર-આતમાં સ્થાનિક ક્ષત તરીકે આ દરદ થઈ ગયા પછી દસથી વીસ વરસની અંદર ફરીથી પાછું અનેક ખીજ દરદો રૂપે આક્રમણ કરે છે. અને તમારા સંસર્ગથી તમારી પત્ની પણ આ દરદનો ભોગ તો બની જ હશે, માટે તેને તમે બ્યાંસુધી રોગ-વિષથી મુક્ત નહીં કરો ત્યાંસુધી તમારી રોગમુક્તિ નિરર્થક છે.’ આ બધી સોના સમી શિખામણોને મેં હસી કાઢી. અને મારી સાથે તારા જીવનનું પણ સત્યાનાશ વાળા દીધું છે. તારા શરીરમાંથી આ રોગનું વિષ નાબૂદ કરવાનો મેં કરી સાચો પ્રયત્ન જ કર્યો નહીં, તારી દરકાર જ રાખી નથી. તને અજાણ્ય-અધારામાં રાખી તારા શરીરનો ઉપભોગ કરવામાં મેં સાથંકતા

માની, પણ જો સંયમ રાખી આપણે સાથે નીરાગી થયાં હોત તો આવું પરિણામ ન આવત. આ બાળકનો ખૂની પણ હું જ છું. અરે આ એકનો જ શા માટે, તારા દરેક ગર્ભસ્થ બાળકનો જન્મદાઢ ખૂની પણ હું કેમ નહિ ?”

મારા પતિને મેં વચ્ચે વચ્ચે બોલતા અટકાવવાનો ખૂબ પ્રયત્ન કર્યો, પણ નિરર્થક નીવડ્યો. આજે તો આ રાત્રિના કશું પ્રસંગે તેમનું જીગર હલી ગયું હતું. હૃદયનાં ઊંડાં દારો ઉઘડી ગયાં હતાં. હૈયું ખાલી કર્યું જ છૂટકો હતો.

પણ હવે તો એક કલાકના બોલવાના પરિશ્રમથી એ ખૂબ થાકી ગયા. મગજ ઉશ્કેરાઈ ગયું. તેમનું આખું શરીર ઠંડું અને જડ જેવું બની ગયું હતું. મને લાગ્યું કે નેઓ જો શાંત નહીં થાય તો તેમનું હૃદય આ ઘડીએ જ બંધ થઈ જશે. મેં તેમને શાન્ત પાડી મુશ્કેલીથી પથારીમાં સુવાડ્યા. માથા ઉપર ઠંડા પાણીનાં પોતાં મૂક્યાં. હું તો પુત્રના શયની પાસે આખી રાત જાગતી જ બેઠી રહી, અને આપણા સમાજમાં થતી સ્ત્રીઓની દુર્દશાના વિચારોની દાર-માળા મારા મનમાં ચાલ્યા જ કરી.

*

મારા અપંગ પતિની સેવા કંઈ છું અને મજૂરી કરીને અમારો નિતીહ કરતાં કરતાં જીવન ગાળું છું. મારા પતિને પણ હવે ખૂબ પશ્ચાત્તાપ થાય છે, મારી આ સ્થિતિ જોઈને અંતઃકરણમાં બહુ જ લાગી આવે છે. પણ હવે તો એ શા કામનું? અક્ષ-અત્ત, પશ્ચાત્તાપથી એમના હૃદયનો ભાર કઈક હળવો થાય ખરો. પ્રભુ એમને માફી બક્ષે, હું તો બક્ષી ચૂકી છું.

ચાંદીનું દરદ કેટલું ચેપી છે? કેવું બયંકર છે? મારા જેવી કેટલીયે સ્ત્રીઓ આવા દરદવાળા પતિની સાથે પોતાનું જીવન અને બાળ્ય જોડીને આ સ્થિતિએ પહોંચી છાનાં આંસુ સારતી હશે? વિષથી પતિઓ પોતાના આવા ધોર દરદનો ચેપ પોતાના ક્ષણિક

આનંદને માટે પોતાની નિર્દોષ પત્નીના શરીરમાં પેસારતાં અને પોતાની બાવી પ્રજાને પણ એનો ભોગ બનાવતાં પહેલાં વિચાર કરે તો કેવું સાચું? મારી માન્યતા પ્રમાણે આવા પુરુષો સમાજના ગુન્હેગારો ગણવા જોઈએ.

*

મારી કથણ જીવનકથાના અનુભવ ઉપરથી મને લાગે છે કે પરણેલી સ્ત્રીઓ તો પરાધીન છે, અજ્ઞાન છે, એટલે નિરૂપાય છે, પરંતુ જે માથાપો અને કન્યા-મૂરતીઓનાં વાલીઓ તથા પરણવાનાં ઉમેદવાર સ્ત્રી-પુરુષો લગ્નપ્રત્યક્ષ જોડતાં કે જોડાતાં-પહેલાં શરીરની નિષ્પક્ષ-પાત વૈદકીય તપાસ કરાવવાની પ્રથા શરૂ કરે તો આવા કેટલાયે અનર્થો અટકે. નહીં તો પરણનારને મોટે ભાગે છાનાં આંસુ સારવાનાં રહેશે. લગ્નજીવનમાં પરણતાં પહેલાં સ્ત્રી પુરુષની શારીરિક વૈદકીય તપાસ કેટલી મહત્ત્વની અને જરૂરી છે એ વાત આપણો સમાજ ક્યારે સ્વીકારશે ?

*

મારા પતિના એકરાર પછી—મને હમણાં થોડા વખત ઉપર નાકમાં ફેાડલી થઈ; સોજો આવી આખું નાક રાતું ચોળ થઈ ગયું. પછી પાકીને અંદર ચાંદું પડ્યું. વળી સાથે મોઢું સખ્ત આવી જઈ તાળવામાં પણ ચાંદું પડ્યું છે. મ્હોં ખૂબ દુર્ગંધ મારે છે, ને તેમાંથી લાળ પડ્યા કરે છે. નાક અને તાળવામાં ચાંદાં દિન પ્રતિ-દિન વિસ્તાર પામી પાકીને ઊંડાં ઉતરતાં જતાં હોય એમ લાગે છે. આથી મારો અવાજ પણ ગુંગણો અને અસ્પષ્ટ નીકળે છે. મોઢાની વેદનાને લીધે પ્રવાહી ખોરાક સિવાય બીજું કશું જ ખાઈ શકાતું નથી.

*

આજે દાકતર પાસે જઈ આવી. શરીર તપાસી મારા જૂતકા-લીન હર્દનો ઈતિહાસ જાણવા સાચ દાકતર વિવેકપુરઃસર સખ્યતા જાળવીને મને સલાહો કરતા હતા. પણ હવે તો મારા જીવનમાં

છુપાવી શકાય એવું કશું રહ્યું નથી. તેમ જ છુપાવવાનું કશું કારણ નથી. એટલે મારા પતિદારા મળેલા મારા ગુપ્ત દર્દની હકીકત મેં વિમતથી કહી. એ સાંભળ્યા પછી ઠાકતરે મને જણાવ્યું કે, “મારા શરીરમાં આજ દિવસ સુધી ગુપ્તાવસ્થામાં રહેલું ગરમીના દર્દનું જે વિષ છે એના પ્રભાવની અમુક સ્થિતિનું આ પરિણામ છે. અત્યારે જે વખતસર આનો ઉપાય નહીં થાય તો નાક સડીને ખવાતું જશે, અને તાળવાનું ક્ષત-ચાંદું વધારે ઝાંડું ઉતરીને નાકના છિદ્ર સુધી પહોંચી જશે. પછી તો જે કાંઈ ખાશે પીશે એ બધું મોઢામાંથી નાક વાટે બહાર નીકળશે. કદાચ આ દરદ પ્રાણુધાતક પણ નીવડે, માટે તમે સત્તર ચેતો. વગરવિલાંબે એકાદ-એ-જર પડે તો એથી વધારે-ઈન્જેક્શન લઈ લ્યો. હજી વખતસર છેા, પણ હવે મોડું કરવામાં સાર નથી. હજી સુધરવા સંભવ છે.”

હું તો હવે બધી રીતે રોઢી થઈ ગઈ છું અને ગમે તેવા શારીરિક કે માનસિક દુઃખ માટે તૈયાર જ છું. જીવવાની પણ મહત્ત્વાકાંક્ષા રહી નથી. ક્યા સુખથી જીવવાની લાલચ રહે ? મારે મન તો જીવન અને મૃત્યુ બન્ને સરખાં જ છે, એટલે મારા શરીર માટે તો કાંઈ પણ કરવાનો હવે કશો જ મોહ નથી રહ્યો. મારા શરીરનો વહેલો અંત આવે તો સારું, એમ હું એક રીતે ઇચ્છી રહી છું, પણ બ્યારે ખીજી દૃષ્ટિએ વિચાર કરું છું ત્યારે મારા શરીરના રક્ષણ માટે શક્ય હોય તે કરવું જોઈએ એમ મને લાગે છે.

મારા અપંગ પતિ અને મારા રોગી શરીરની દિવસ રાત ચાકરી પણ કેાણુ કરે? વળી મારા સિવાય આ દુનિયામાં મારા પતિનું ખીજું કેાણુ? મારી ખાતર નહિ તો એમની ખાતર પણ બની શકે ત્યાંસુધી મારા શરીરને નીરોગી બનાવવાની કે. જીંદગી ટકાવી રાખવાની જરૂર છે એમ મને લાગે છે. એટલે ઇન્જેક્શનના પૈસા મેળવવાની જોગવાઈ કરવાનો પ્રયત્ન કરી રહી છું.

અરેરે ! આ તે કેવું બનાયક દર્દ ? *

* If both the parents are syphilitic before conception, the more recent their own infection, the greater the danger of infection to the offspring. The power of transmission in most cases decreases from about the fourth year after infection, but it may be present as late as fourteen or fifteen years after that event.

Syphilitic parents may produce syphilitic children not during the period when demonstrable symptoms are present, but also during the intermission period. The most frequent infection is from mother (ovular infection). Again the duration of mother's syphilis plays an important role. If the mother is infected during pregnancy, the child may also become infected in uterus through the placenta. "Syphilis and venereal Disease."

ભાવાર્થ : જો ગર્ભાધાન પહેલાં માઆપ બન્ને આ દર્દવાળાં હોય છે તો તેમનો પોતાનો ચેપ જોમ વધારે તાજો હોય તેમ તે દર્દ આળકમાં ઉતરવાનો વધારે ભય રહે છે. ઘણાખરા કેસોમાં તો ચેપ લાગ્યા પછી લગભગ ચાર વરસે આ રોગના વિપત્તિ ખીબનામાં ચેપની અસર ફેલાવવાનું સામર્થ્ય ઓછું થાય છે, પરંતુ એના વિષનો પ્રભાવ તો આ ભયંકર દર્દનો એક વાર ભોગ થયેલા માણસના શરીરમાં ચૌદ કે પંદર વરસો જેટલી લાંબી મુદત સુધી પણ અસ્તિત્વમાં હોય છે.

આ દર્દવાળાં માઆપને એમના શરીરમાં બતાવી શકાય એવાં ચિહ્નો હાજર હોય એ સમયમાં જ નહીં, પણ એ પછી વચગાળાના અરસામાં ઉપર કહેલાં વરસો દરમ્યાન જન્મેલાં સંતાનોને પણ એમના રોગનો ચેપ લાગી વારસો મળે છે.

ગર્ભમાં તો આળકને મોટે ભાગે માતાના શરીરમાંથી રૂધિરાભિસરણ દ્વારા ચેપ લાગે છે. માતાને આ રોગ થઈ ગયાની મુદત એમાં ખાસ અગત્યનો ભાગ બજવે છે. સગર્ભાવસ્થામાં જો આ દર્દનો ચેપ માતાને લાગે તો ગર્ભસ્થ આળકમાં પણ ઉતરે છે.

‘સિફિલીસ એન્ડ વિનિરીયસ ડીઝીઝ’માંથી.

ઉપસંહાર

શિષ્ટ વર્ગના સમાજમાં તો મોટે ભાગે પુરુષોની મારફતે આ દર્દના એપ સ્ત્રીઓમાં ફેલાવો પામે છે. હલકા વર્ણની સ્ત્રીઓ અને વેશ્યાઓ સાથેના સંબંધથી પુરુષોને આ રોગના ભોગ થવું પડે છે, અને ત્યારપછી સ્વપત્નીની સાથેના વિષયસેવનથી એને પણ આ રોગ લાગુ પડે છે. આ બંધીમાં સપડાએલા પરિણિત પુરુષોએ નિર્દોષ અને નીરોગી ભવિષ્યની માતાઓના શરીરમાં આ ભયંકર રોગનું ભીષણ વિષ દાખલ કરવાથી ભાવી સંતતિને પણ કેવું પરિણામ ભોગવવું પડે છે, તેનો વિચાર આ સંક્રામક દર્દના જાણે-અજાણે ભોગ થઈ પડેલ દુર્ભાગી પુરુષોએ કરવો ઘટે છે.

ઘણા કિસ્સાઓમાં તો આ દર્દના ભોગ અનેક પતિના શારીરિક સંબંધથી ગુણ્ય ભાગમાં સ્થાનિક ક્ષત-ચાંદુ દેખાયા સિવાય પણ એનું વિષ સ્ત્રીના શરીરમાં પ્રવેશ પામી શકે છે: સંતતિમાં પણ ઉતરી શકે છે. આને લીધે જ મોટે ભાગે તો સ્ત્રીને વારં-વાર ગર્ભપાત થઈ જાય છે, અગર આજીવન ઉછરતાં નથી. એટલે આવા કિસ્સાવાળાં દંપતીઓએ હોસ્પિટલમાં પોતાના લોહીની વૈજ્ઞકીય તપાસ કરાવી લેવાની ખાસ જરૂર છે.

પરિશિષ્ટ

ધાવણ વિશેના લેખની ચર્ચા

“ આ વખતે તો ધાવણ વિશેના લેખ ખુબ સરળ છે, રસિક છે અને ઉપયોગી છે. ” એક ભ્રામસેવક ભાઈએ આવીને વાત કરી.

મેં કહ્યું : “ તમને ગમ્યો તેથી હું ખુશ થયો. એ વિશે કાંઈ બીજું કહેવાનું હોય તે પણ નિઃસંકોચ કહો. ”

“ એ કહેવાને માટે જ આવ્યો છું. ” હસીને એણે જણાવ્યું અને આગળ ચર્ચાવ્યું :

“ નિર્વ્યસની સ્ત્રીઓને ધાવણની તાણ નથી પડતી એમ કહેવામાં તમારો આશય ચા ન પીવી જોઈએ એવો હશે ખરો, પરંતુ એ વાત વધુ સ્પષ્ટ થવાની જરૂર છે. ”

મેં જરા વિચાર કરીને કહ્યું : “ ખરાખર છે. એ સ્પષ્ટ કરવાનું લેખના સારાંશમાં રહી ગયું. ચા પીનાર સ્ત્રીઓની હોજરી મંદ પડે છે, ખોરાક ખરાખર લેવાતો નથી, એટલે ધાવણ ઓછું આવે છે. ચાનું વ્યસન હોય તો છોડી દેવું જોઈએ અને ન જ ચાલે તો નિયમિત એકાદ એ વખત ઉકાળ્યા વગરની આખી ચા વાપરીને, વધારે દૂધ નાંખી પીવી જોઈએ. જે સ્ત્રીઓ ચા નથી પીતી તેમની પાચનશક્તિ પણ સારી હોય છે અને તેથી ધાવણ પણ વધારે અને નીરોગી આવે છે. ગામડામાં તમે આ જોયું હશે. તમારો અનુભવ મારા મત સાથે મળતો છે? ”

“ ગામડાં પણ હવે તો ચાથી ઘેરાઈ ગયાં છે. ત્યાં પણ શહેરી સ્ત્રીઓ જેવી બ્રામ્યનારી ધીમે ધીમે બનતી જાય છે. પણ તમારી વાત સાચી છે એમ મને તો લાગે જ છે. ” બ્રામસેવકે જણાવ્યું.

“ ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવાની ધાવ- માતાને ખાસ જરૂર છે કે કેમ? અને તમે આ વાત તમારા લેખમાં સ્પષ્ટ કરી હોત તો ઠીક એમ મને લાગે છે. ”

“ખરેખર, શરતચૂકથી બહુ અગત્યની વાત રહી ગઈ. ખ્યાન ખેંચવા બદલ તમારો આભાર માનું છું.” એમ કહી મેં ઉમેર્યું કે—
 “ખરેખર, ખુદ્દી હવામાં ફરવા જવાથી ખોરાક સારી રીતે પચે છે, લોહી શુદ્ધ થાય છે અને વધે છે. આ રીતે ખુદ્દી હવામાં પરિભ્રમણથી ધાવણુ વૃદ્ધિ પામે છે અને દુષિત થતું નથી. ધરમાં જાંબાઈ રહેવાથી માતાઓનું અને બાળકોનું સત્યાનાશ વળી ગયું છે. ખેતરમાં ખુદ્દી હવામાં કામ કરનાર ખેડૂત અને મજૂર સ્ત્રીઓને ધાવણુ ઓછું આવવાની ફરિયાદ હોતી નથી અને એમનાં બાળકો વધારે તંદુરસ્ત હોય છે. ધાવ—માતાએ દરરોજ સવારસાંજ એકાદ બે માઇલ દૂર ખુદ્દી હવામાં પગે ચાલીને અવસ્ય ફરવા જવું જોઈએ. નિર્માળ સ્ત્રીઓ વાહનમાં પણ ફરવા જશે તો વ્યાયામનો તો નહીં, પરંતુ ખુદ્દી સ્વચ્છ હવાનો લાભ અવસ્ય મેળવશે જ.”

“સ્તનાગ્ર અંદર પેસી ગયાં હોય અને તરત જન્મેલું બાળક જો ધાવી શકતું ન હોય તો તમે જણાવેલા ઉપાયો સિવાય બીજા કોઈ ઉપાય છે ખરા?”

થોડી વારે યાદ કરીને મેં કહ્યું : “ટમર ધાટની નાની પ્યાલીમાં થોડી વાર ગરમ પાણી ભરવું અને પછી પાણી ઢોળી નાખી તરત જ એમાંની ગરમ વરાળવાળી અને હવા ભરેલી પ્યાલી ઝડપ-ભેર જોરથી સ્તનાગ્ર ઉપર ઊંધી પાડી દાખી દેવી ગરમ હવા અને વરાળના ખેંચાણથી ડીંટડીઓ બહાર નીકળી આવે છે. વળી ધીરે-ધીરે દબાવીને આગળનું ધાવણુ કાઢી નાંખવાથી પણ સ્તન પોચા પડી ધાવવાને લાયક બને છે. અથવા શરૂઆતમાં મોટી ઉમ્મરના બાળકને ધવરાવ્યાથી પણ સહ:પ્રસૂત (તરતનું જન્મેલું) બાળક ધાવી શકે એવી સ્થિતિ થઈ જાય છે.

“તે ઉપરાંત નીપલશીલ નામે એક રબ્બરની ટોટી જોડેલું કાચનું નાનકડું સાધન આવે છે તે સ્તન ઉપર મૂકીને બાળક સહેલાઈથી ધાવી શકે છે. અંદર રહેલ ડીંટડીઓવાળી કે કઠણ સ્તનવાળી મુલાવડી

સ્રીઓએ શરૂઆતમાં એ 'નીપજ' દ્વારા પોતાનાં બાળકને ધવરા-વવાની ટેવ પાડવી. આ નીપજનું સાધન વિદ્યાયતી દ્વાઓ વેચનારા—મેડીકલ હોલમાં શરૂઆતમાં મળી શકે છે."

"બરાબર, આવી ઝીણી વિગતો અને ઉપાયો જાણી લેવાથી ગામડાને હું ઉપયોગી બની શકીશ." એમ કહીને તે ચાલ્યા ગયા.

*

પ્રશ્ન—મારાં સાસુ મને રોજ મારા બાળકને અરીસવાળી બાળાગોળીઓ આપવા માટે આચક્ર કરે છે. મારા પતિ એનાથી વિરુદ્ધ છે, છતાં છાની રીતે એ પ્રકારની બાળાગોળી આપવા માટે જીકર ક્યાં વગર મારાં સાસુ રહેતાં નથી. એમનો પ્રમાણિક મત એવો છે કે અરીસુ બાળકને નડતું નથી. તેમણે તેમનાં બાળકોને અરીસુ આપીને જ ઉછેર્યાં છે. અમારો મત અરીસુ વગરની કંડવાશની ગોટલી (સોગડી) આપવાનો છે. તો એ બાબતમાં તમારો મત શો છે એ જણાવશો; અને બાળાગોળી તથા બાળસોગડીનો નુસખો પણ જણાવજો.

જવાબ—પડેલાંનો જૂનો જમાનો—એક વખત એવો હતો અને એમ મનાતું કે બાળકને પોદું બનાવવા માટે અને ખૂબ બાળપ લે તથા નિરાંતે જિંદગી એ માટે અરીસુવાળી બાળાગોળીઓ કરાવવી જ જોઈએ. જૂના જમાનાનાં ઘરડાં માણ્યો તો અરીસુવાળી બાળાગોળીઓ બાળકને દેવા માટે દુરાગ્રહ કરવાનાં જ, પરંતુ ખરી હકીકત એ છે કે, હવે દરેક બાળકને અરીસુ કે અરીસુમિશ્રિત બનાવટો અનુકૂળ આવતી નથી. માટે વિચાર ક્યાં વગર, કે જાણકાર નિષ્ણાતના અભિપ્રાય વગર, આંખો મીચીને અરીસુવાળી બાળાગોળીઓ દેવી એ યોગ્ય નથી.

પૂર્વે આપણે ત્યાં સ્રીઓનો મધુરતાજન્ય ખોરાક મુખ્યત્વે હતો. મધુરસપ્રધાન ખોરાકથી ધાવણ પુષ્કળ આવે. એમાં પોષક અને માદક તત્ત્વો પણ ભરપૂર હોય. છતાં મહેનતું સ્રીઓનું ધાવણ નીરાગી પણ હોય; ઉપરાંત જન્મથી જ બાળક પ્રબળ અને પ્રદીપ્ત

જઠરામિ મેળવીને આવેલ હોય, એટલે માતાના પૌષ્ટિક ધાવણ ઉપરાંત પણ બહારનું દૂધ માતા પાંચ અને બાળક પી શકે. ખૂબ દૂધ પી જનાર અને ખુલાસાબંધ સહેલાઈથી સાફ ઝાડો આવી જનાર બાળકને અશીણ કે અશીણવાળી બાળાગોળી કે એવી જાતની બનાવટો તે વખતે માફક આવી જતી.

ઉલટું એનાથી ખૂબ દૂધ પીવાતું, પચતું અને છતાં એવાં બાળકોનું પેટ સાફ અને નિયમિત રહેતું અને બાળક ઊંઘ્યા કરે, બાળપણે, એટલે વૃદ્ધોનો અનુભવ પણ સાચો છે, ખોટો નથી; પણ અત્યારે આપણા આહાર-વિહારના પરિણામે આપણી અને આપણી પ્રજાના શારીરિક અંધારણમાં પ્રાયઃ પરિવર્તન થઈ ગયું છે, એને લીધે આંધળીયાં કરીને જૂના જમાનાની પેઠે અશીણ બાળકને શરૂ કરી દેવું એ યોગ્ય નથી. છતાં અત્યારે પણ ડાઘ ડાઘ બાળકો એવાં પણ જોવામાં આવ્યાં છે કે તેમને અશીણ માફક આવે અને કશું નુકસાન ન થાય—બલકે ફાયદો જ કરે. દવા તરીકે અશીણને સમજીને નિદાન ક્યાં પછી અશીણવાળી બાળાગોળીઓ જરૂર આપી શકાય. મતલબમાં, અશીણવાળી બાળાગોળીઓ બાળકને આપવાથી નુકસાન કરે છે એવો સિદ્ધાંત સ્થાપિત કરવો વાજબી નથી. બાળકની પ્રકૃતિવશાત્ અપાય અને ન પણ અપાય. અત્યારે બાળાગોળી આપવાની તરફેણ અને વિરૂદ્ધ બેઉ મત આ રીતે સાચા છે અને ખોટા પણ છે.

ખૂબ ખોરાક—વધારે પ્રમાણથી લઈ શકતી હોય. પચાવી શકતી હોય અને અતિ પૌષ્ટિક ધાવણ આવતું હોય એવી માતાનાં સ્થૂળ કફપ્રધાન પ્રકૃતિવાળાં, અને પેટ સાફ રહેતું હોય, કબજીયાત ન હોય એવાં ખૂબ દૂધ પી જનારાં બાળકીયાં બાળકોને અશીણવાળી બાળાગોળીઓ બરાબર સડી જાય છે. જે બાળકોને બેંસના દૂધ ઉપર ઉછેરવામાં આવતાં હોય એમને પણ પ્રાયઃ અશીણવાળી બાળાગોળીઓ માફક આવી જાય છે.

એટલે અત્યારે પણ આવી પરિસ્થિતિ અને શારીરિક સ્થિતિમાં ઉછરનાર બાળકને બાળાગોળીઓ આપવામાં કશી હરકત નથી અને નુકસાન થતું જોવામાં આવતું નથી. માટે અફીણ માફક આવે એવી પ્રકૃતિ બાળકની છે કે નહિ, એ પ્રથમ નક્કી કરવું જોઈએ. એક જ માઆપનાં ઘણાં બાળકો પૈકી કેટલાકને અફીણ ફાવી જાય છે અને કેટલાકને નથી ફાવતું, એવું પણ અનુભવમાં આવ્યું છે.

પણ હવે તો એથી ઉલટી હકીકત પ્રાયઃ છે. માતાનું ધાવણ અદ્ય, પોષક તત્વોથી રહિત, રક્ષા તેમ જ કબજિયાત કરનાર હોય છે. બાળક પણ જન્મથી મંદાસિ અને પેટના રોગો વારસામાં લઈને આવે છે અને પુષ્ટ હોવાને બદલે કૃશ હોય છે. કાષ્ટબદ્ધતા એ એની મુખ્ય ખાસિયત હોય છે આવી પરિસ્થિતિમાં અફીણ હાનિકારક છે. મારા પરિચિત મિત્રોમાં ઘણા એવા છે કે જેમનાં બાળકો પૈકી અમુકને અફીણ ફાયદો કરે છે અને અમુકને નુકસાન કરે છે. કૃશ—દુબળાં, વારંવાર ભરાઈ જવાની આદતવાળાં અને કબજિયાતવાળાં બાળકોને અફાણ પ્રતિકૂળ પડે છે. આવાં બાળકોને કદિ પણ અફીણ કે અફીણવાળી બનાવટ ન આપવી. ઘણી વાર તો કબજિયાતને લીધે ચૂંક આવતી હોય અને રડવા કરતું હોય, એનેથેનમાં પાડવા કે બિંધાડવા અફીણનો પ્રયોગ થાય છે. એથી બાળક ઉઘતું તો નથી, પરંતુ ઉત્તરું વધારે બીમાર પડે છે. આવા સંજોગોમાં અફીણ કે અફીણવાળી બાળાગોળીઓ ન દેતાં કડવાશ નાખી તૈયાર કરેલી બાળરક્ષક સોગડી પાવી હિતકારક છે.

ઉપર વર્ણવેલી હકીકત ઉપરથી સમજી શકાશે કે કઈ પ્રકૃતિવાળા બાળકને અફીણ અપાય કે ન અપાય.

તમારા બાબાને તો અફીણ નહિ જ માફક આવે, માટે આપવાની જરૂર નથી. એટલે બાળરક્ષક સોગડીનો પાક પહેલાં લખી અન્ય બાળકોને ઉપયોગી થાય એટલા માટે શાસ્ત્રીય બાળાગોળીઓનો પાક લખી મોકલું છું, કે જેમાં બીજાં એવાં ગુણવાળાં ઓસડીયાં સાથે અફીણ પણ મેળવાયેલું છે, જેથી પ્રાયઃ એનું નુકસાન અમુક પ્રકૃતિવાળાં બાળકોને મુદ્દલેય થતું નથી, પરંતુ ફાયદો જ કરે છે.

(૧) બાજરક્ષક સોગડી

વાવડીંગ	બાળાવજ	અતવખની કળી
વાપુંબા	ભયક્ષળ	એળીઓ-શીકાતરીયો
સંચળ	ભવંત્રી	રેવંચીનો શીરો
ઈંદ્રિજવ	પિત્તપાપડો	મરડાશીંગી
કરિયાતાની પાંદડી	કડુ	મંડૂરભરમ
સુંઠ	કાળીજીરી	ગૌદંતીભરમ
હરડેની છાત્ર	કાંચકાનાં મીજ	લોંડીપીપર
દેકામાળી	કત્તંબેઠ	હીમેજ

ઉપરનાં દરેક એસડીયાં સરખે વજને લઈ, ખાંડી ઝીણા લૂગડે ચાળી નાંખી, ગુલામજળમાં ત્રણ દિવસ ઘુંટીને સોપારી જેવડા પ્રમાણથી સોગડીની આકૃતિ પ્રમાણે વાળી, છાંયે સૂકવી, ડામે ભરી રાખવો. એમાંથી સવાર-સાંજ એરસીયા ઉપર પાણીમાં ઘસી-એના ઘસારાનું પ્રવાહી પાવું. એનાથી પેટ સાફ રહે છે, બાળક સુકાતું નથી અને ધાવણ તથા દૂધ પચે છે.

(૨) અદીજીવળી શાસ્ત્રીય બાળાગોળી

ભયક્ષળ	લવીંગ
શુદ્ધ હીંગળો	તીંખાં
કેસર-અસત્રી	ખીતંતો ગરભ
ગેરોચન-સાચું	ચણકમાખા
ભવંત્રી	કડાછાત્ર
જીરૂ (શાકનું)	અતવખની કળી
ઈંદ્રિજવ	ખોડી અજમોદ
કેરીની ગોટલી	સાકર
સુંઠ	

આ દરેક ઓસડીયાં પાવલી-પાવલીમાર લેવાં, અને તે ઉપરાંત અફીણુ અર્ધો તોલો લેવું.

પ્રથમ ઓસડીયાં ખાંડી, ઝીણા લૂગડે ચાળી લેવાં, તેમાંથી કેસર, શુદ્ધ હીંગળો, ગોરોચન, તથા અફીણુ જુદાં કાઢી લેવાં.

ત્યારબાદ અફીણુને ખરકમાં નાંખી, પાણી મેળવી, ધુ ટી કસુંબો કરવો. પછી એમાં કેસર, શુદ્ધ હીંગળો, ગોરોચન મેળવી ધુ ટી એકત્ર કરી, બાકીનાં ખાંડેલાં ઓસડીયાં નાંખી એક દિવસ મર્દન કરીને મગ જેવડી ગોળીઓ તૈયાર કરી છાંયે સૂકવી દેવી. સુકાયા બાદ શીશીમાં ભરીને રાખવી. એમાંથી તદ્દન નાના બાળકને એક ગોળી ધાવણમાં ધુ ટીને આપવી. બાળકની ઉંમર મોટી થાય અને જરૂર લાગે તો બે આપવી. વધુમાં વધુ ચાર ગોળી સુધી અપાય. પણ જો એકથી ચાલે તો વધુ દેવાની જરૂર નથી, એ ખાસ યાદ રાખવું. વળી એક મહિનાથી નાના બાળકને તો તે આપવી જ નહિ. બાળક મહિના દોઢ મહિનાનું થાય પછી જ શરૂ કરવી.

આ બાળાગોળીઓથી નુકસાન થતું નથી, તેમ જ બાળકને માફક પણ આવી જાય છે, શરદી પણ લાગતી નથી; આમ હોવા છતાંય આ બાળાગોળીઓ શરૂ કરતાં પહેલાં અફીણુ માફક આવનારી પ્રકૃતિ છે કે નહિ એનો નિર્ણય કરી લેવાની ખાસ જરૂર છે.

ઘણાં બાળકોને સવારે બાળરક્ષક સોગડી ઘસીને પાવાથી અને સાંજે બાળાગોળી કરાવાથી પણ તંદુરસ્તી સારી રહે છે. બેઉ પ્રયોગો એકી સાથે પણ બાળકને આપી શકાય છે.

*

વળી નબળાં બાળકોને આંહી નોંચે ઉતારેલો “કુમારકલ્યાણ રસ” બહુ જ ફાયદાકારક નીવડે છે. એ બનાવટ બાળકોનું અમૃત છે એમ કહી શકાય. બાળશૌષમાં પણ આ “કુમારકલ્યાણ રસ”ની ગોળીઓ વાપરવાથી બહુ લાભ થાય છે. બાલશૌષના પ્રકરણમાં એનો ઉલ્લેખ રહી ગયો છે, જે અત્રે કરવામાં આવેલ છે.

(૩) કુમારકદ્યાણુ રસ

રસસિંદુર

સુવર્ણભરમ

સાચાં મોતીની પિષ્ટિ

અબ્રકભરમ

લોહભરમ

સુવર્ણમણિભરમ

આ છયે ઔષધો સરખે વજને લઈને ખરલમાં નાખી, એકત્ર કરી, કુંવારના રસમાં એક દિવસ ધુંટી, મગ જેવડી ગોળીઓ બનાવી, છાયે સુકવી શીશીમાં ભરી રાખવી. એમાંથી રોજ એક ગોળી ધાવણુમાં કે મધમાં ધુંટીને આપવાથી આળકના તમામ રોગો મટે છે, બાંધો મજબૂત થાય છે અને બાકશોષ થતો નથી, અને જન્મતાં જ આળક કોહાતો રતવા લઈને આવ્યું હોય તો એના વિકારો મટે છે. આ બનાવટ મોંઘી છે. જે માખાપો પોતાનાં આળકોને માટે ખર્ચ કરી શકે એવી રિયતિનાં હોય એમણે તે દવા અવશ્ય વાપરવી.

આપણે ત્યાં પ્રાચીન આયુર્વેદમાં તો સુવર્ણનો બહુ જ મહિમા છે. તરતના જન્મેલ આળકને ગળથુથીમાં પણ સુવર્ણ મેળવીને આપવાનું લખ્યું છે. શરીરની સખત ધાતુની ક્રમાત્મક અને પરિપૂર્ણ પુષ્ટિ કરવામાં સોનું મુખ્ય છે. વિષનાશક ગુણ પણ એનામાં રહ્યો છે. આળકોને સુવર્ણની બનાવટ આપવાથી લાભ થાય છે એવો આયુર્વેદનો ખાસ મત છે. વળી આ “કુમારકદ્યાણુ રસ” આળકને નિત્ય સેવન કરાવવાથી બાકગૃહની પીડા થતી નથી અને બાવી રોગોના આક્રમણનો ભય આળક માટે રહેવાનો સંભવ ઉભો થતો નથી. કારણ કે એમાં પડતી દવાઓ જીવનશક્તિને વધારનાર છે—અર્થાત્ શરીરમાં રહેલા પ્રાણબળને જાગૃત કરે છે અને મજબૂત બનાવે છે.

આ “કુમારકદ્યાણુ રસ” પ્રતિષ્ઠિત ફાર્મસીમાં મળી શકે છે.

શુદ્ધિપત્રક

આ પુસ્તકમાં રહેલ અનિવાર્ય ભુલો જેવી કે-શિક્ષિત વાચકો પોતાની મેળે સુધારીને ન વાંચી શકે-અથવા વૈલ્લખીય-પારિભાષિક શબ્દોની ભુલોને માટે આ નીચે શુદ્ધિપત્રક આપવામાં આવ્યું છે છતાં શંકાસ્પદ સ્થળે વાચકો જવાબી ટીકાટો ખીડી લેખકને ખુલાસો પુછી શકશે.

પૃષ્ઠ	લાઠન	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૩૮	૨	કાસીઆદિ ગોળા	કાસીસાદિ ગોળા
૩૮	૩	કુલાવેલી ફટકડી	હીરાકસી
૩૮	૪	હીરાકસી	કુલાવેલી ફટકડી
૧૧૨	૨૪-૨૫	રાત ઇસમગુલ	સત ઇસમગુલ
૨૦૦	ફૂટનોટ લીટી ૫	કૌયાનાં મીઝ	કૌયાનાં મીઝ

બહાર ખબર

બાળકને આશીર્વાદ સમાન દવાઓ ક્યાંથી મેળવશે ?

આ પ્રથમ લેખક વૈદ્યરાજે શાસ્ત્રીય પાઠ ઉપરથી
સુધારાવધારા સહીત તૈયાર કરેલ

અદિરૂપ-ખેરનું ઘી—કોઠે રતવાવાળી સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થામાં પાવાનું શાસ્ત્રીય ખેરનું ઘી, કે જેના સેવનથી કમ્બાવડ થતી નથી, સુખરૂપ પ્રસવ થાય છે અને બાળક ઉછરે છે.

બાળરક્ષક સોગઠી—બાળકને નીરોગી રાખી, બાંધેા મુદ્દા બનાવે છે અને દાંત સહેલાઈથી વગર ઉપદ્રવે કુટે છે અને પેટમાં ચૂંક આવતી નથી.

બાળાગોળી—તેના સેવનથી બાળકને વરાધ થતી નથી, ઝાડા અને આંચકી મટે છે, દુધ પચે છે અને બાળક ખૂબ બાળપ લે છે.

આ સિવાય સગર્ભાવસ્થામાં માતા તથા બાળકની તાંદુરસ્તી અને પુષ્ટિ માટે તેમજ કોઠાનો રતવા દૂર થવા માટે ગર્ભપાલ રસચુકત કામદુધા રસના મિશ્રણનો કોર્મ પશુ નીચે જણાવેલ સ્થળેથી મળી શકશે.

ઉપરાંત આ પુસ્તકમાં ભિન્ન ભિન્ન સ્થળે આપેલા પાઠવાળી લગભગ દરેક દવા પશુ મળશે.

ભાવતાલ માટે પરવ્યવહારથી પૂછો. જવાબ માટે પોસ્ટલ રોગ્ય (ટીકીટો) બીડવા વિનંતિ છે.

પછેગામ ફાર્મસી

બેારાદ (કાઠિયાવાડ) B. S. Ry.

